**MENGGALI POTENSI DIRI**

**Pengantar**

Semenjak dilahirkan di muka bumi ini, tiap orang dibekali potensi diri. Akan tetapi sering tidak disadari bahkan sampai usia dewasa. Padahal banyak kemampuan yang bisa dikembangkan dari potensi itu, apabila tahu seberapa besar potensi itu, karena hal itu berguna sebagai bekal memasuki kehidupan berikutnya, khususnya dunia kerja dan meningkatkan karir, serta profesionalis. Siapa orang yang tak ingin belajar, berkarya, bekerja sesuai dengan minat dan bakat? Melakukan pekerjaan atau belajar yang sesuai dengan minat dan bakat tentu akan lebih menyenangkan dan mengasyikkan. Selain itu, minat dapat mendorong keinginan dan keseriusan seseorang untuk belajar dari berbagai jenis pengalaman yang diperoleh. Sementara bakat akan mempercepat proses penyerapan pembelajaran pengalaman. Alhasil, kinerja seseorang akan menjadi lebih baik. Sebelum mengenali minat dan bakat, kita perlu memahami lebih dulu potensi yang tersimpan di dalam diri. Dari sanalah seseorang menentukan arah dan mengawali tindakan untuk mewujudkan tujuan hidup.

Potensi yang bisa disebut sebagai kesanggupan atau kekuatan yang dapat dikembangkan itu memang memegang peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar dan bekerja. Apa pun jenis pelajaran yang dipelajarinya atau pekerjaan yang ditekuninya. Dengan ungkapan sederhana, potensi itu berbicara mengenai “siapakah saya” dan kemampuan apa yang saya miliki untuk dapat melakukan suatu pekerjaan dengan baik. Agar dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan itu, mulailah melakukan observasi untuk mengenal diri sebagai langkah awal, menggali potensi diri. Lontarkan pertanyaan, misalnya, “Apa yang saya suka? “Orang seperti apakah saya?” “Apa yang jadi minat saya?” “Jenis pelajaran atau pekerjaan apa yang sulit saya kerjakan?” Dialog dengan diri sendiri ini contoh paling mudah tentang self awareness yang meliputi kemampuan memahami mood dan emosi diri, termasuk kemampuan menilai diri dan tidak mudah menyalahkan orang lain.

**Pengertian Potensi Diri**

Kata potensi berasal dari serapan dari bahasa Inggris, yaitu potencial. Artinya ada dua kata, yaitu (1) kesanggupan; tenaga (2) dan kekuatan; kemungkinan. Sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia, definisi potensi adalah kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan, kekuatan, kesanggupan, daya.Intinya, secara sederhana, potensi adalah sesuatu yang bisa kita kembangkan.  
  
Potensi dapat diartikan sebagai kemampuan dasar dari sesuatu yang masih terpendam didalamnya yang menunggu untuk diwujudkan menjadi sesuatu kekuatan nyata dalam diri sesuatu tersebut. Dengan demikian potensi diri manusia adalah kemampuan dasar yang dimiliki manusia yang masih terpendam di dalam dirinya yang menunggu untuk diwujudkan menjadi suatu manfaat nyata dalam kehidupan diri manusia.

Menurut Endra K Pihadhi potensi bisa disebut sebagai kekuatan, energi atau kemampuan yang terpendam yang dimiliki dan belum dimanfaatkan secara optimal. Potensi diri yang dimaksud disini suatu kekuatan yang masih terpendam yang berupa fisik, karakter, minat, bakat, kecerdasan dan nilai-nilai yang terkandung dalam diri tetapi belum dimanfaatkan dan diolah.

Sedangkan Sri Habsari menjelaskan, potensi diri adalah kemampuan dan kekuatan yang dimiliki oleh seseorang baik fisik maupun mental dan mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan bila dilatih dan ditunjang dengan sarana yang baik. Sedangkan diri adalah seperangkat proses atau ciri-ciri proses fisik, perilaku dan psikologis yang dimiliki.

Di bagian lain, potensi dalam bahasa Inggris berasal dari *to potent*yang artinya keras, atau kuat. Istilah lain potensi dapat disebut kemampuan, kekuatan, kesanggupan, atau daya, baik sudah terwujud atau belum terwujud, tetapi belum optimal. Manusia diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa sebagai makhluk paling sempurna di antara makhluk makhluk ciptaan Tuhan lainnya. Manusia dianugerahi cipta, rasa, dan karsa. Ketiga hal tersebut yang disebut potensi dasar. Dengan daya cipta, manusia mampu menciptakan sesuatu yang bermanfaat bagi kehidupan diri sendiri atau dimanfaatkan oleh orang lain. Melalui perasaan, manusia mampu merasakan atau membedakan mana yang baik atau mana yang buruk. sedangkan dengan karsa, manusia mempunyai kemauan untuk melakukan sesuatu atau tidak melakukan sesuatu.

Setiap orang tentu akan memiliki potensi di dalam dirinya, meski mungkin saja jumlah potensi ini tidak pernah sama antara satu dengan yang lainnya. Berbagai macam potensi diri inilah yang kemudian akan membantu kita untuk memiliki kemampuan yang baik dalam berbagai hal, termasuk dalam mengatasi berbagai masalah dan kendala yang kita temui di dalam kehidupan kita. Begitu pentingnya untuk memiliki potensi diri yang maksimal di dalam hidup ini, agar semua bisa berjalan dengan lebih mudah dan menyenangkan bagi diri kita sendiri. Pada dasarnya, ada banyak sekali orang yang tidak mampu menemukan potensi dirinya, bahkan sekedar hanya mengenalinya di dalam diri mereka. Hal ini tentu sangat merugikan, mengingat potensi diri akan sangat membantu seseorang untuk bisa berkembang dengan maksimal dan mencapai banyak hal di dalam kehidupannya.

Ketika seseorang tidak mampu [menemukan potensi dirinya](https://www.cermati.com/artikel/9-tipe-kecerdasan-yang-dimiliki-manusia-mana-yang-anda-punya), maka besar kemungkinan orang tersebut hanya akan melakukan pencapaian yang itu-itu saja sepanjang hidupnya. Orang tersebut tidak akan bisa berkembang dengan maksimal dan mencapai titik terbaik di dalam kehidupannya, atau bahkan bisa jadi lebih buruk dari kondisi tersebut. Hal inilah yang menjadi alasan mengapa sangat penting untuk mengenali dan mengembangkan potensi tersebut dengan semaksimal mungkin, agar bisa ikut berkembang dan sukses dalam berbagai hal. Entah sudah atau belum, tidak ada salahnya untuk mengenali kembali potensi di dalam diri.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa potensi diri adalah kemampuan dasar yang dimiliki oleh seseorang yang masih terpendam dan mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan jika didukung dengan latihan dan sarana yang memadai.

**Jenis-Jenis Potensi Diri**

Manusia memiliki beragam potensi diantaranya adalah sebagai berikut :

**a. Potensi Berfikir**

Manusia memiliki potensi berfikir.Seringkali Alloh menyuruh manusia untuk berfikir.Maka berfikir. Logikanya orang hanya disuruh berfikir karena ia memiliki potensi berfikir. Maka, dapat dikatakan bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk belajar informasi-informasi baru, menghubungkan berbagai informasi, serta menghasilkan pemikiran baru.

**b. Potensi Emosi**

Potensi yang lain adalah potensi dalam bidang afeksi/emosi. Setiap manusia memilki potensi cita rasa, yang dengannya manusia dapat memahami orang lain, memahami suara alam, ingin mencintai dan dicintai, memperhatikan dan diperhatikan, menghargai dan dihargai, cenderung kepada keindahan.  
**c. Potensi Fisik**

Adakalanya manusia memilki potensi yang luar biasa untuk membuat gerakan fisik yang efektif dan efisien serta memiliki kekuatan fisik yang tangguh. Orang yang berbakat dalam bidang fisik mampu mempelajari olah raga dengan cepat dan selalu menunjukkan permainan yang baik.  
**d. Potensi Sosial**

Pemilik potensi sosial yang besar memiliki kapasitas menyesuaikan diri dan mempengaruhi orang lain. Kemampuan menyesuaikan diri dan mempengaruhi orang lain didasari kemampuan belajarnya, baik dalam dataran pengetahuan maupun keterampilan.  
  
Menurut Hery Wibowo minimal ada empat kategori potensi yang terdapat dalam diri manusia sejak lahir yaitu, potensi otak, emosi, fisik dan spiritual dan semua potensi ini dapat dikembangkan pada tingkat yang tidak terbatas. Ahli lain berpendapat bahwa manusia itu diciptakan dengan potensi diri terbaik dibandingkan dengan makhluk Tuhan yang lain, ada empat macam potensi yang dimiliki oleh manusia yaitu, potensi intelektual, emosional, spiritual dan fisik.

**Ciri-Ciri Orang Yang Memahami Potensi Dirinya**

Ciri orang yang memahami potensi dirinya bisa diukur atau dilihat dalam sikap dan perilakunya sehari-hari dalam kehidupan keluarga, sekolah dan masyarakat. Menurut La Rose menyebutkan bahwa orang yang berpotensi memiliki ciri-ciri:

1. Suka belajar dan mau melihat kekurangan dirinya
2. Memilki sikap yang luwes
3. Berani melakukan perubahan secara total untuk perbaikan
4. Tidak mau menyalahkan orang lain maupun keadaan
5. Memilki sikap yang tulus bukan kelicikan
6. Memiliki rasa tanggung jawab
7. Menerima kritik saran dari luar
8. Berjiwa optimis dan tidak mudah putus asa.

**Mengembangkan Potensi Diri**

Sebelum seorang melakukan pengembangan diri dalam rangka menggunakan dan mengoptimalisasi seluruh kemampuannya untuk mencapai kinerja yang unggul, ada beberapa cara untuk mengetahui, menilai atau mengukur dengan akurat berbagi kelebihan dan kelemahannya sebagai berikut:

a. Introspeksi diri (pengukuran individual)

Dalam cara ini, individu meluangkan waktu untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukannya, apa yang telah ia capai dan apa yang ia miliki sebagai suatu kelebihan yang dapat mendukung dan apa yang ia miliki sebagai suatu kekurangan yang menghambat tercapainya prestasi tinggi. Cara ini efektif bila individu bersikap jujur, terbuka pada dirinya sendiri, mau dengan sungguh-sungguh memperhatikan kata hati.

b. Feedback dari orang lain

Dalam cara ini seseorang meminta masukan berupa informasi atau data penilaian tentang dirinya dari orang lain. Masukan berupa umpan balik (feedback) ini meliputi segala sesuatu tentang sikap dan perilaku seseorang yang tampak, dipersepsi oleh orang lain yang bertemu, berinteraksi dengannya. Cara ini bertujuan untuk membantu seseorang menelaah dan memperbaiki.

c. Tes Psikologi

Tes Psikologi yang mengukur potensi psikologis individu dapat memberi gambaran kekuatan dan kelemahan individu pada berbagai aspek psikologis seperti kecerdasan/kemampuan intelektual (kemampuan analisa, logika berpikir, berpikir kreatif, berpikir numerikal), potensi kerja (vitalitas, sumber energi kerja, motivasi, ketahanan terhadap stress kerja), kemampuan sosiabilitas (stabilitas emosi, kepekaan perasaan, kemampuan membina relasi sosial) dan potensi kepemimpinan tingkah laku.

**Beberapa cara yang bisa membantu pengembangan potensi diri :**

1. Sudah Berapa Besar dalam Memahami Diri Sendiri?

Orang lain mungkin kenal dan paham dengan diri Anda, terutama orang-orang terdekat yang memang berasal dari lingkungan pribadi. Namun bukan orang-orang ini yang dapat menemukan potensi diri, sebab hal seperti ini seharusnya Anda temukan sendiri di dalam diri sendiri. Penting untuk menyadari apa saja yang Anda inginkan dan apa saja yang akan membuat bahagia, sebab hal ini akan sangat mempengaruhi pencapaian hidup ke depannya. Apa saja yang akan membuat sedih dan bagaimana mengatasi hal tersebut jika sampai terjadi, sehingga tidak terpuruk dan roboh ketika sewaktu-waktu dihadapkan pada sebuah kesedihan yang dalam. Cobalah mengenali diri lebih dalam, gali semua yang terbaik dan terburuk di dalam sana, sehingga Anda bisa melihat diri yang sebenarnya. Hal tersulit dalam hidup ini adalah mengatasi diri sendiri dan bukan mengatasi orang lain atau musuh kita sekalipun, sebab kita seringkali tidak ingin bercermin dan melihat semua yang ada di dalam diri kita (keburukan dan kebaikan). Mulailah memahami diri sendiri sejak saat ini, sehingga bisa menemukan diri yang sebenarnya dan bukan diri yang selalu Anda inginkan saja.

2. Apa yang Ingin Dicapai dalam Hidup?

Hidup ini harus dijalani dengan satu tujuan, di mana titik inilah yang akan dijadikan sebagai sebuah pencapaian maksimal yang akan membuat bahagia. Bagaimana mungkin seseorang menjalani hidup tanpa tujuan yang tepat, bukankah dia akan selalu “hilang” atau bahkan tenggelam di jalan yang akan membawanya entah ke mana? Tentukan dan milikilah tujuan hidup mulai sekarang, atau jika sudah memilikinya, maka mulailah menetapkan langkah untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan hidup tidaklah selalu harus yang muluk-muluk dan luar biasa, sebab sesuatu yang sederhana juga terkadang luar biasa pada pandangan seseorang. Tujuan hidup inilah yang akan menjadi titik di mana Anda merasa “utuh” dan berhasil dengan sempurna. Artinya, anda merasa bahagia ketika mencapainya, bahkan meski itu harus dilakukan dengan sebuah upaya yang luar biasa keras sepanjang hidup.

3. Seberapa Besar Upaya yang Dikeluarkan dalam Mencapai Tujuan Hidup?

Terkait dengan tujuan hidup, Anda tentu wajib melakukan semua yang terbaik untuk mencapainya. Bukan hanya itu saja, berbagai upaya dan juga kemampuan yang dimiliki haruslah dikerahkan dengan maksimal untuk mencapai tujuan tersebut. Lalu, seberapa besar Anda telah berupaya selama ini? Tujuan hidup bukanlah mimpi panjang yang indah dan harus dirawat seumur hidup, sebab ini adalah sesuatu yang harus direalisasikan dan segera dicapai dengan baik. Untuk mencapai ini, kerahkan semua yang Anda bisa, termasuk semua potensi diri Anda yang belum pernah digunakan selama ini. Jika berupaya dengan sebaik mungkin, maka potensi diri akan ke luar dengan sendirinya dalam upaya tersebut.

4. Sudah Yakin pada Kemampuan yang Dimiliki?

Percaya diri itu penting, bahkan sangat penting untuk selalu dimiliki di dalam diri. Namun di luar sana, ada banyak sekali orang yang tidak memiliki rasa percaya diri yang cukup di dalam diri mereka, meskipun mereka memiliki banyak kemampuan di dalam diri mereka. Jika selalu takut jatuh, maka bagaimana Anda akan berlari dengan kencang dan melalui semua rintangan yang ada? Jangankan berlari, berjalan saja mungkin akan selalu penuh pertimbangan, bahkan untuk hal-hal yang tidak dibutuhkan. Percayalah pada kemampuan diri, bahwa apapun masalah yang akan terjadi nanti, maka akan siap dan bisa mengatasinya dengan baik. Jangan mengecilkan potensi diri dengan membunuh rasa percaya diri anda sendiri, sebab hal ini akan sangat merugikan diri sendiri.

5. Apa Motivasi Terbesar ?

Untuk mencapai titik yang tinggi, maka harus memiliki motivasi yang kuat, sebab akan dibutuhkan sebuah kerja keras yang maksimal untuk mencapai hal tersebut dengan baik. Motivasi adalah sesuatu yang akan membuat kembali “hidup”, meskipun telah hampir mati ketika berupaya untuk mencapai tujuan hidup. Jadi sudah jelas, Anda harus memiliki sesuatu yang luar biasa  yang bisa dijadikan sebagai motivasi hidup. Sebuah motivasi yang kuat juga akan membantu untuk menggali semua potensi diri, sebab akan membutuhkan kombinasi kedua hal tersebut untuk mencapai tujuan hidup.

6. Bisakah Memaafkan Diri Sendiri?

Marah kepada diri sendiri atau kecewa atas perbuatan diri sendiri, ini bukan sebuah masalah yang besar, selama bisa memaafkan diri sendiri setelahnya. Penting untuk sesekali “memaklumi” diri sendiri, agar bisa memaafkan diri ketika kecewa atau marah atas sebuah hal yang terjadi di luar keinginan.

7. Mampukah Menerima Kekurangan dan Mengatasinya?

Tidak ada manusia yang sempurna. Pahami hal tersebut dengan baik, agar bisa menerima kekurangan diri sendiri. Sadarilah kekurangan dan berusahalah dengan keras untuk memperbaiki/mengatasinya. Belajar, belajar, dan belajarlah hingga bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Berusaha Memahami Diri Sendiri secara Utuh.

Pada dasarnya semua orang memiliki potensi diri, meskipun tidak semua orang menyadari hal ini di dalam diri mereka. Bukan orang lain, namun diri sendirilah yang harusnya paham dan menemukan potensi tersebut di dalam diri. Mulailah menggali dan memahami diri sendiri, agar bisa menemukan dan mengembangkan potensi diri yang ada pada diri.

Pengertian potensi diri menurut para ahli adalah suatu bentuk keahlian, kepandaian serta kekuatan seseorang baik itu yang terlihat atau yang tidak terlihat dan belum digunakan secara maksimal. Setiap orang pasti memiliki kemampuan potensi diri dalam dirinya. Entah itu yang nampak ataupun yang masih tersembunyi di dalam diri. Dengan Anda mengetahui kemampuan potensi dalam diri Anda sendiri akan memberikan banyak manfaat dalam kehidupan. Seperti dalam pendidikan, mencari pekerjaan dan apa yang Anda ingin lakukan di masa depan.

**Tips Menggali Potensi Diri**

Anda bisa melihat contohnya ketika seorang calon mahasiswa ingin mendaftar kuliah, mereka pasti akan disuruh untuk mengambil sebuah jurusan. Kebanyakan para mahasiswa tidak mengenali potensi dalam dirinya sehingga salah dalam memilih jurusan, hal ini mengakibatkan kegiatan kuliah mereka terganggu. Mengapa pentingnya menggali potensi diri agar Anda dapat menghindari kejadian yang seperti itu. Anda hidup janganlah seperti air yang hanya mengikuti kemanakah arah alirannya saja, tetapi Anda harus mampu mengambil langkah yang sesuai dengan keinginan diri sendiri. Dalam hidup kita tidak boleh mengikuti tindakan yang orang lain lakukan, tetapi kita juga harus mampu mengambil tindakan untuk diri sendiri. Berusahalah untuk menjadi diri sendiri dan ketahuilah potensi Anda. Orang yang mampu mengetahui dan mengembangkan potensi diri dalam dirinya akan mampu meraih kesuksesan dalam kehidupan.

Lalu bagaimana cara menggali potensi diri sendiri? Untuk menggali dan mengetahui potensi diri sendiri tidaklah mudah. Tapi tenang saja, karena berikut ini akan kami bahas bagaimana cara mengetahui potensi diri sendiri. Simak saja dalam cara menggali potensi diri berikut ini.

**Cara Mengetahui Potensi Diri Sendiri**

1. Sadari impian Anda  
Kita semua sebagai manusia pasti memiliki impian yang ingin diwujudkan. Bisa saja ingin menjadi orang sukses, punya uang banyak, dan sebagainya. Terkadang potensi diri dapat berasal dari sebuah impian. Potensi ini tercipta pada alam bawah sadar Anda yang berusaha untuk mewujudkan impian tersebut. Dengan menyadari impian akan membuat Anda mengetahui potensi dalam diri Anda sendiri.

2. Ketahui hal yang Anda suka  
Apakah ada hal yang Anda sukai? Setiap orang pasti memiliki beberapa hal yang mereka suka dan pasti orang tersebut akan melakukan segala hal untuk melakukan apa yang disukainya. Meskipun hal tersebut terjadi dalam keadaan yang sempit dan tidak memungkinkan. Biasanya di dalam hal-hal yang Anda suka inilah terdapat potensi diri yang luar biasa Anda miliki.

3. Ketahui kepandaian Anda  
Setiap orang memiliki apa yang menjadi kemahirannya, hal tersebut biasanya adalah suatu kepandaian mereka. Jika Anda mengetahui kepandaian diri sendiri, hal tersebut bisa digunakan sebagai cara menemukan potensi diri sendiri.

4. Ketahui hal yang membuat Anda asyik dan nyaman  
Pasti ada suatu hal yang terbiasa Anda lakukan tanpa bosan. Anda merasa nyaman dan mampu untuk melakukannya selama mungkin. Ketika Anda mengerjakannya begitu mengasyikan dan seperti tanpa beban dalam mengerjakannnya. Hal tersebut jika Anda dalami bisa saja menjadi potensi diri yang Anda cari.

5. Bertanya kepada orang lain  
Apabila Anda menilai diri Anda sendiri, pasti penilaiannya akan kurang tepat. Itu karena setiap orang akan bersikap objektif terhadap dirinya sendiri. Mintalah bantuan kepada orang lain seperti keluarga, sahabat, orang di sekitar untuk mengetahui potensi diri sendiri. Jangan malu untuk melakukannya karena ini untuk kebaikan Anda sendiri.

6. Ketahui hal yang paling cepat Anda pelajari  
Ada orang yang susah dalam melakukan sesuatu meskipun ia sudah berusaha secara sungguh-sungguh. Ada juga pula orang yang mampu melakukan sesuatu walaupun hanya mencobanya sedikit saja. Jika Anda termasuk dalam dalam golongan kedua berarti bidang tersebut merupakan potensi diri Anda sendiri.

7. Melakukan metode pengelompokan aktivitas  
Buatlah tiga buah catatan yang berisi dari aktivitas yang sesuai dengan potensi , yang kedua aktifitas yang agak meragukan dengan potensi, dan yang terakhir tidak sesuai dengan potensi. Seleksilah aktifitas yang sesuai potensi dan kembangkanlah agar menjadi lebih baik. Metode pengelompokan aktivitas sangat efektif sebagai cara melihat potensi diri sendiri.

Demikianlah beberapa hal yang bisa Anda gunakan sebagai cara mencari potensi diri sendiri. Memang benar dalam kehidupan ini, untuk mendapatkan apa yang kita cari tidak akan berjalan dengan mudah. Untuk mencapainya kita harus melakukan niat, usaha, dan kerja keras. Begitu juga dengan cara mengetahui potensi diri yang terpendam, jika Anda sudah melakukan tindakan diatas dengan baik, maka secara bertahap Anda akan melihat secara langsung potensi dalam diri sendiri.

**Macam-Macam Potensi Diri**

Potensi sendiri menyangkut kemampuan dasar inteligensi, logika, dan sikap kerja. Walaupun demikian, tidak ada manusia sempurna yang memiliki kelebihan dalam segala hal dibandingkan orang lain. Disinilah kita memahami bagaimana kedudukan manusia sebagai makhluk sosial, yaitu makhluk yang tidak mungkin memenuhi segala kebutuhan hidupnya tanpa bantuan atau pertolongan orang lain. Secara umum, Budiyanto menyebutkan bahwa potensi diri setiap manusia terdiri atas:

1. Potensi Fisik (Psychomotoric) adalah organ fisik manusia yang dapat dipergunakan dan diberdayakan untuk berbagai kepentingan pemenuhan kebutuhan hidup. Setiap potensi fisik yang dimiliki manusia mempunyai fungsi sendiri-sendiri. Misalnya, kaki untuk berjalan, mulut untuk berbicara, telinga untuk mendengar, dan lain-lain.
2. Potensi Mental Intelektual (Intellectual Quotient) adalah potensi kecerdasan yang ada dalam otak manusia. Potensi ini berfungsi untuk menganalisis, merencanakan, menghitung, dan lain sebagainya,
3. Potensi Emosional (Emotional Quotient) adalah potensi kecerdasan yang ada pada otak manusia (otak belahan kanan). Potensi emosional berfungsi untuk mengendalikan marah, bertanggung jawab, motivasi, kesadaran diri dan lain sebagainya.
4. Potensi Mental Spiritual (Spiritual Quotient) adalah potensi kecerdasan dalam diri sendiri yang berhubungan dengan kearifan di luar jiwa sadar (bukan hanya mengetahui nilai tetapi menemukan nilai. Spiritual Quotient dapat terbentuk melalui pendidikan agama formal.
5. Potensi Ketahanmalangan (Adversity Quotient) adalah potensi kesadaran manusia yang bersumberkan pada bagian dalam diri manusia yang berhubungan dengan keuletan, ketangguhan dan daya juang. Adversity Quotient (AQ) adalah faktor spesifik sukses (prestasi) seseorang karena mampu merespon berbagai kesulitan. Melalui AQ manusia mampu mengubah suatu rintangan sebagai penghalang menjadi peluang.

Semua potensi diatas,merupakan kemampuan yang belum terwujud secara optimal. Supaya potensi-potensi yang berada pada diri manusia dapat didayagunakan secara optimal diperlukan adanya ambisi dan kemauan untuk mengasah atau melatihnya. Ambisi dapat mendorong manusia untuk memperoleh apa yang diinginkan manusia. Manusia yang dalam hidupnya tidak memiliki ambisi dapat dikatakan sebagai manusia yang enggan untuk mengubah dirinya sendiri. Selain ambisi, manusia harus mempunyai kemauan untuk mengasah potensi-potensi yang dalam dirinya. Mengasah berarti melatih secara terus-menerus potensi agar dapat berdayaguna.

Menurut La Rose menyebutkan bahwa orang yang berpotensi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Suka belajar dan mau melihat kekurangan dirinya.
2. Memiliki sikap yang luwes.
3. Berani melakukan perubahan secara total untuk perbaikan.
4. Tidak mau menyalahkan orang lain amupun keadaan.
5. Memiliki sikap yang tulus bukan kelicikan.
6. Memiliki rasa tanggung jawab.
7. Menerima kritik saran dari luar.
8. Berjiwa optimis tidak mudah putus asa.

Potensi merupakan suatu daya yang dimiliki oleh manusia, tetapi daya tersebut masih terpendam dalam diri yang bersangkutan. Setiap manusia pada dasarnya memiliki potensi, tetapi tidak setiap manusia berkehendak dan mau bekerja keras untuk mendayagunakan potensi tersebut. Pengertian potensi diri adalah kemampuan yang dimiliki setiap pribadi (individu) yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan dalam berprestasi. Potensi diri adalah kemampuan yang terpendam pada diri setiap orang, setiap orang memilikinya. Potensi diri ada yang bersifat positif dan ada yang bersifat negatif.

A. Potensi Positif

1. Memiliki Idealisme
2. Dinamis dan Kreatif
3. Keberanian Mengambil Resiko
4. Optimis dan Kegairahan Semangat
5. Kemandirian dan Disiplin Murni
6. Fisik yang Kuat dan Sehat
7. Sikap Ksatria
8. Terampil dalam Menerapkan IPTEK
9. Kompetitif
10. Daya Pikir yang Kuat
11. Memiliki Bakat

B. Potensi Negatif

1. Mudah Diadu Domba
2. Kurang Berhati-hati
3. Emosional
4. Kurang Percaya Diri
5. Kurang Memiliki Motivasi

**Mengenal Potensi Diri**

Setiap manusia memiliki bermacam-macam potensi diri yang dapat dikembangkan. Tidak sedikit manusia belum sepenuhnya mengembangkan dan menggunakan potensi yang ada pada dirinya. Hal ini terjadi dikarenakan mereka belum atau bahkan tidak mengenal potensi dirinya dan hambatan-hambatan dalam pengembangan potensi diri tersebut. Mampu mengembangkan potensi diri merupakan dambaan setiap individu. Mampukan seseorang mengembangkan potensi dirinya secara efektif? Itu bergantung pada motivasi diri, karena pengembangan potensi diri merupakan suatu proses yang sistematis dan bertahap.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif  mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan akhlaq mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan. Dengan demikian, tugas seorang guru bukanlah memberikan sebanyak-banyaknya ilmu pengetahuan kepada anak didiknya, melainkan membimbing mereka untuk tumbuh dan berkembang.

Menurut Charles Handy ada tujuh  potensi kecerdasan yang dimiliki dan bisa dikembangkan  oleh manusia, yakni :

·   Kecerdasan logika, kecerdasan ini sangat terkait dengan kemampuan manusia dalam menalar dan menghitung.

·   Kecerdasan verbal, kemampuan manusia dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

·   Kecerdasan praktik, kemempuan manusia untuk mempraktikkan ide yang ada dalam pikirannya.

·   Kecerdasan dalam bidang musik, kecerdasan ini terkait erat dengan bagaimana seseorang bisa merasakan nada dan irama.

·   Kecerdasan intrapersonal, kecerdasan ini berkaitan erat dengan kemempuan seseorang untuk bisa memahami segala sesutau yang terkait dengan diri pribadi.

·   Kecerdasan interpersonal, kecerdasan ini berkaitan erat dengan kemampuan seseorang dalam memahami dan menjalin hubungan dengan orang lain.

·   Kecerdasan spasial, kemampuan seseorang dalam mengenali ruang atau dimensi, termasuk di dalamnya bagaimana mengenali warna, bentuk, maupun garis.

Secara garis besar, kecerdasan yang dimiliki manusia ada tiga macam, yaitu : 1). Kecerdasan intelektual(IQ), 2). Kecerdasan emosional (EQ), 3). Kecerdasan spiritual(SQ). Ketiga kecerdasan tersebut hendaknya menjadi perhatian utama dalam proses belajar mengajar agar potensi yang dimiliki setiap anak didik bisa berkembang dengan baik. Kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan dengan kemempuan potensi manusia dalam mempelajari sesuatu dengan alat-alat berfikirnya. Kecerdasan ini bisa diketahui atau diukur dengan kekuatan verbal dan logika yang ditunjukkan oleh seseorang. Kecerdasan inilah yang tampaknya menjadi hal utama dalam pendidikan saat ini.

Potensi kecerdasan selanjutnya yang dimiliki setiap manusia yaitu Kecerdasan emosional (EQ). Setidaknya ada lima komponen pokok yang termasuk kecerdasan emosional, yakni kesadaran diri, manajemen emosi, motivasi, empati, dan mengelola sebuah hubungan sosial. Kecerdasan yang ketiga adalah kecerdasan spiritual(SQ), kecerdasan ini mengangkat fungsi jiwa sebagai perangkat internal diri yang memiliki kemampuan dan kepekaan dalam melihat makna yang ada dibalik sebuah kenyataan atau kejadaian tertentu. Ketiga potensi kecerdasan yang dimiliki oleh anak didik sebagaimana tersebut harus dikembangkan oleh sekolah sebagai pihak yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan pendidikan bagi para muridnya. Lebih khusus lagi, jika terjadi permasalahan pada diri anak didik terkait dengan pengenalan sekaligus pengembangan potensi ini maka bimbingan dan konseling harus dilakukan kepadanya, dimana ketiga kecerdasan tersebut harus seimbang untuk potensi anak tersebut.

**Cara Mengenali Potensi Diri Menjadi Sebuah Prestasi**

Tak jarang kesalahan atau gagalnya seseorang dalam memilih jalan untuk ditempuh dalam sebuah karir atau sekolah karena tidak tahunya minat dan bakat serta potensi diri yang dimiliki oleh masing-masing personal (Baca: [Kecerdasan Interpersonal](https://dosenpsikologi.com/kecerdasan-interpersonal)). Sayangnya hal seperti ini banyak tidak disadari, khususnya oleh masyarakat Indonesia dan negara berkembang lainnya.

Kita hanya berpikir bagaimana menyusul negara maju dan juga bisa menciptakan bibit seperti negara mereka. Namun karena terlalu memaksa, yang ada anak-anak (Baca: [Tahap Perkembangan Emosi Anak](https://dosenpsikologi.com/tahap-perkembangan-emosi-anak)) dan generasi di Indonesia tak pernah tahu apa yang mereka sukai dan menerima hal yang dipaksakan oleh orang tuanya. Namun sekarang ini banyak lembaga dan juga orang sosial yang menyatakan bahwa mengenal potensi diri sangatlah baik dan bermanfaat, terutama untuk para anak-anak dan juga remaja yang baru saja mau menginjakan kakinya diantara pilihan, yang bisa mempengaruhi cita-cita atau keinginan mereka. Lantas bagaimana cara mengenali potensi diri dengan benar baik secara psikologi maupun non-psikologi?

Baca :

* [Trauma Psikologis](https://dosenpsikologi.com/trauma-psikologis)
* [Prospek Kerja Lulusan Psikologi](https://dosenpsikologi.com/prospek-kerja-lulusan-psikologi)
* [Tipe Kepribadian Manusia](https://dosenpsikologi.com/tipe-kepribadian-manusia-dalam-psikologi)

1. Kenali Aktivitas Favorit

Cara Mengenali Potensi Diri yang pertama tanpa harus berpikiran jauh, anda bisa mengenali atau mengetahui potensi diri seseorang dari aktivitas yang sering dan hobi dilakukan oleh mereka. Misalnya sejak kecil anda suka sekali membaca buku sejarah, maka anda bisa saja mencari bidang pekerjaan dan bidang ilmu yang berkaitan dengan sejarah.

Tidak melulu soal menjadi guru sejarah, atau ahli sejarah. Anda bisa mengembangkan potensi menjadi ahli budaya, arkeologi, dalang, dan hal lainnya yang berkaitan dengan sejarah. Coba buka pemikiran anda dan kenali aktivitas favorit yang sering anda lakukan dan senang anda lakukan.

1. Cari Tahu Kepandaian Anda

Mencari tahu kepandaian apa yang anda miliki merupakan salah satu cara untuk bisa mengetahui potensi diri yang ada dalam diri anda. Terkadang hal tersebut bersebrangan dengan yang kita inginkan, misalnya anda ternyata berbakat menjadi seorang ilmuwan atau saintis, namun anda tidak merasa senang ketika belajar ilmu sains. Hal ini mungkin terpengaruh berbagai faktor, misalnya cara belajar yang salah atau mungkin faktor lainnya. Dengan tahu kepandaian anda maka anda bisa bersosialisasi (Baca: [Fobia Sosial](https://dosenpsikologi.com/fobia-sosial)) dengan mudah.

1. Bertanya Pada Orang Lain

Melihat potensi diri memang tidaklah mudah, dimana anda harus bisa menilai dengan baik siapa diri anda dan apa potensi yang ada dalam diri anda. Tetapi jika anda merasa kesulitan, cobalah minta bantuan kepada teman, keluarga atau orang terdekat yang sering bersama anda dan tahu akan diri anda secara seluruhnya.

Biasanya mereka akan memberikan masukan seperti apa kegiatan yang membuat anda senang, sikap apa yang sering anda lakukan, dan apa keahlian anda yang menurut mereka paling menonjol dalam diri anda. Adanya bantuan tersebut akan memudahkan mencari tahu potensi sebenarnya diri anda.

1. Kenali Potensi Dominan

apakah anda tipe orang yang memiliki potensi sangat banyak ? namun tidak matang ? banyak orang yang mengalami hal tersebut sehingga membuat mereka bingung sendiri.

Misalnya, mereka bisa memasak, senang travelling dan sering melakukan olahraga. Bahkan ketiganya bisa menjadi hobi yang bersamaan, namun cobalah anda kenali lebih jauh lagi apa kegiatan atau potensi yang ada di diri anda. (baca: [Kecerdasan Interpersonal](https://dosenpsikologi.com/kecerdasan-interpersonal))

Jikalau semua memiliki standar yang sama, ketika anda harus belajar lagi untuk memperdalam keahlian anda maka yang mana pilihan anda. Apakah memilih memasak, atau olahraga atau jalan-jalan ? ketiga kegiatan ini bisa bersinggungan namun jika anda memilih salah satunya hasil akhirnya akan berbeda.

5. Jangan Takut Berbeda

Ketika anda menyadari potensi yang ada dalam diri, namun ragu karena berbeda pendapat atau berbeda dengan orang lain. Jangan takut untuk mengembangkannya selama hal tersebut positif. Beberapa orang merasa keahlian mereka abnormal (Baca: [Psikologi Abnormal](https://dosenpsikologi.com/psikologi-abnormal)) atau tidak sesuai dengan yang orang lain lakukan, maka mereka memendamnya. Misalnya anda memiliki potensi yang berbeda, seperti pengetahuan yang luas akan ilmu bumi dan isinya atau luar angkasa. Untuk seusia anda atau remaja yang masih sekolah mereka hanya menyukai tontonan anak-anak atau sepakbola. Jangan takut untuk mengeksplornya, karena menjadi berbeda bukan berarti salah. Apalagi jika potensi berbeda anda bisa membawa anda ke jenjang karir yang lebih baik dan membawa ke cita-cita yang lebih mudah digapai.

6. Menghargai Diri Sendiri

Menghargai diri sendiri bisa menjadi cara untuk menemukan potensi diri. Menghargai diri sendiri bisa membantu anda untuk menemukan siapa diri anda dan jati diri anda. Potensi diri baru bisa diketahui jika anda menghargai dan mendengarkan apa yang sebenarnya anda inginkan atau anda bisa menghargai diri sendiri dan hal ini penting dibidang Perspektif Psikologi (Baca: [Hakikat Manusia dalam Perspektif Psikologi](https://dosenpsikologi.com/hakikat-manusia-dalam-perspektif-psikologi)).

7. Dengarkan Orang Lain

“Gajah di pelupuk mata tidak kelihatan, kuman di seberang lautan kelihatan”. Ungkapan yang sama juga berlaku dalam melihat bakat tersembunyi. Dibandingkan diri sendiri, orang lain—seringkali—jauh lebih tahu dibandingkan anda.

Mendengar merupakan hal yang jarang dilakukan oleh manusia, padahal dengan mendengar anda bisa tahu apa yang sebenarnya bidang yang anda sukai dan tidak sukai. Dengan mendengar selain tahu bagaimana mengetahui apa potensi diri sendiri, juga anda bisa melakukan evaluasi diri yang jarang dilakukan diri sendiri tanpa kesadaran tinggi, terutama mendengar pendapat dari ayah dan ibu anda sendiri.

**Pengukuran Potensi**

Pengukuran potensi diri untuk mengetahui sejauh manakah potensi-potensi yang dimiliki oleh seorang individu, baik yang diperoleh melalui introspeksi diri maupun melalui feed back dari orang lain serta tes psikologis (kepribadian) :

1)  Penilaian diri.

Yang dimaksud dengan penilaian diri ini adalah menilai diri sendiri. Ada juga yang mengatakan instropeksi. Sebagian orang mengatakan bahwa dengan cara ini penilaian yang dilakukan sangat subyektif, karena orang umumnya tidak mau melihat kelemahan-kelemahan yang dimilikinya. Tapi pendapat lain mengatakan bahwa yang paling kenal diri anda adalah anda sendiri.

2) Pengukuran diri melalui feed back orang lain.

Feed back (umpan balik) merupakan komunikasi yang ditujukan kepada seseorang yang akan memberikan informasi kepada orang yang bersangkutan, bagaimana orang lain terkena dampak olehnya, bagaimana kesan yang ditimbulkan pada orang lain dengan tingkah laku yang ditunjukkannya. Feed back membantu seseorang untuk menelaah dan memperbaiki tingkah lakunya dan dengan demikian ia akan lebih mudah mencapai hal-hal yang diinginkannya.

3) Tes kepribadian.

Tes kepribadian merupakan salah satu instrumen untuk pengenalan diri sendiri, beberapa tes kepribadian untuk pengukuran potensi diri, yaitu : kepercayaan terhadap diri sendiri, tingkat kehati-hatian, daya tahan menghadapi cobaan, tingkat toleransi, dan pengukuran ambisi.

Banyak faktor yang menyebabkan orang tidak mengenali kemampuannya sendiri, diantaranya :  
a. Tidak memiliki rasa sabar dan ulet dalam menggali bakatnya  
b. Malas untuk menggali potensi yang ada  
c. Tidak berani untuk mencoba dan takut akan kegagalan  
d. Tidak mau mendengar saran orang lain

Tidak dapat dipungkiri bahwa orang lainlah yang terkadang bisa melihat dan menyadari potensi yang kita miliki. Jadi tidak ada salahnya jika kita mendengar saran dari orang lain, terutama orang tua. Selain itu, faktor “tidak mau mencoba” dan “takut gagal” adalah pengaruh paling besar bagi perkembangan bakat seseorang. Padahal, kegagalan adalah hal yang biasa dalam kehidupan. Seperti kutipan dari Albert Einstein “Seseorang yang tidak pernah salah adalah orang yang tidak pernah mencoba hal baru.”

**Cara Mengembangkan Bakat**

a. Bukalah cakrawala dunia, perluas pengetahuan, dan perbanyak pergaulan.  
b. Bergabunglah dengan komunitas yang memiliki minat yang sama.  
c. Perbanyaklah pengalaman di bidang yang diminati.  
d. Fokuslah hanya pada satu bidang, jangan bercabang-cabang.

**Sesuaikan bakat yang dimiliki dengan minat anda**

Tidak ada seorangpun yang tidak memiliki bakat, yang membedakan adalah ada tidaknya minat untuk mengembangkannya. Minat adalah kemauan atau ketertarikan terhadap sesuatu. Bagaimanapun juga, minat merupakan faktor penting yang akan membantu kita mengembangkan bakat. Tanpa minat, bakat tidak akan ada gunanya dan minat yang tinggi akan membuat bakat tersebut terus muncul dan berkembang.

**Jenis-Jenis Kecerdasan Manusia**

Dalam mengenali bakat, ada satu hal yang tidak boleh diabaikan, yaitu tipe kecerdasan yang dimiliki setiap manusia. Yang pertama menurut Howard Gardner yang merupakan ahli riset di Universitas Hardvard. Howard membuat teori Multiple Intellegence yang diklasifikasi menjadi delapan jenis, yaitu :

a. Linguistik (Kecerdasan Berbahasa)  
Kecerdasan ini banyak sekali dimiliki oleh manusia. Jika anda mahir menyampaikan sesuatu (baik lisan/tulisan), maka anda tergolong dalam kategori ini. Anda bisa menjadi juru bicara, penulis atau jurnalistik.

b. Logika matematika (Kecerdasan Angka)  
Jika anda suka memecahkan teka-teki atau hal yang berkaitan dengan logika serta hitungan, maka anda adalah salah satu orang yang memiliki kecerdasan ini. Anda akan sangat cocok jika menggemari hal yang berkaitan dengan akuntansi dan penelitian.

c. Visual Spasial (Kecerdasan Gambar / Grafik)  
Kecerdasan ini berkaitan dengan garis, gambar dan ruang yang biasanya dimiliki oleh seorang pelukis dan arsitek.

d. Musik (Kecerdasan Suara)  
Apa anda berminat dengan olah vokal dan musik? Jika iya, maka anda memiliki bakat menjadi seorang penyanyi ataupun hal yang berhubungan dengan musik dan tentunya memiliki kecerdasan ini.

e. Interpersonal (Kecerdasan Memahami Orang Lain)  
Biasanya, orang dengan kemampuan ini sangat berbakat menjadi seorang psikolog atau ahli jiwa, karena mereka adalah orang yang sangat peka dengan lingkungannya.

f. Intrapersonal (Kecerdasan Memahami Diri Sendiri)  
Ini adalah kecerdasan yang diinginkan setiap orang. Jika sudah mengenal diri sendiri, maka akan sangat mudah untuk menemukan bakat dan menentukan tujuan hidup kita.

g. Kinestik (Kecerdasan Gerak Tubuh)  
Jika anda berbakat dalam bidang olahraga, menari dan suka membuat kerajinan tangan, maka anda tergolong orang yang memiliki kecerdasan ini.

h. Naturalis (Kecerdasan Alamiah)  
Ini lah yang dimaksud dengan bakat alami. Setiap orang pasti memiliki kecerdasan ini. Selain menurut Howard, seorang Psikolog dan Jurnalis asal California, Daniel Goleman juga mengklasifikasikan kecerdasan menjadi 5 jenis, yaitu :

a. IQ (Intelegen Quotient) atau kecerdasan intelegen yang berhubungan dengan nalar dan logika.  
b.EQ (Emotional Quotient) yaitu kecerdasan dalam mengatur emosi.  
c. SQ (Spiritual Quotient) adalah kecerdasan dalam bidang rohani dan berhubungan dengan nilai-nilai ketuhanan.  
d. CP (Creativity Quotient) adalah kecerdasan dalam berfikir kreatif dan unik untuk memecahkan masalah.  
e. AQ (Adversity Quotient) yaitu kecerdasan dalam bertahan terhadap masalah serta tantangan hidup. Kenali dulu kecerdasan anda, lalu hubungkan dengan minat anda pada suatu bidang, maka potensi anda akan muncul dan anda akan menjadi orang yang sangat sukses dan berguna.

**Langkah-Langkah Menggali Potensi Dalam Meraih Prestasi**

Ada dua hal yang harus kita perhatikan dalam upaya menggali potensi siswa sehingga mereka bisa meraih impian masa depannya. Pertama, konsep diri dan kedua, pandangan yang benar mengenai kecerdasan. Tiap upaya untuk menggali maupun meningkatkan potensi, prestasi maupun kompetensi siswa, tidak terlepas dari yang bernama konsep diri. Konsep diri siswa adalah cara pandangnya terhadap dirinya sendiri. Konsep diri siswa terbentuk melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan serta dipengaruhi siapa yang dianggap memiliki otoritas terhadap dirinya. Bagi siswa, guru dan orangtua-lah yang dianggap memiliki otoritas. Kosep diri ini mempengaruhi cara siswa berpikir, bersikap dan bertindak dalam hal apa pun, baik dalam berhubungan dengan orang lain maupun dalam kegiatan yang dikerjakan. Kosep diri terdiri atas diri ideal, citra diri dan harga diri.

Diri ideal adalah sesosok individu yang diinginkan siswa untuk menjadi seperti itu. Diri ideal ini sangat mempengaruhi arah yang ditujunya kelak. Hal ini menentulan perkembangan, karakter dan kepribadiannya. Diri ideal ini merupakan gambaran sosok seseorang yang sangat dikagumi remaja sehingga ia ingin menjadi seperti itu kelak. Citra diri berhubungan dengan bagaimana siswa melihat dirinya sendiri dan berpikir tentang dirinya pada saat ini. Perubahan dan peningkatan kosep diri dapat terjadi jika kita membantu siswa membangun citra dirinya.

Harga diri, mempengaruhi seberapa semangat siswa, seberapa antusiasnya, dan seberapa besar motivasi yang dimilikinya. Siswa dengan harga diri yang tinggi akan memiliki kekuatan yang besar untuk berhasil melakukan apa saja dalam hidupnya. Selama ini orang selalu menilai siswa berbakat dan pintar hanya dari nilai yang diperoleh di sekolah, sehingga jika siswa mendapatkan nilai yang kurang dengan cepat orang akan mengatakan bahwa si siswa tidak pintar (bodoh) dan tidak memiliki potensi apa pun. Pandangan dan penilaian semacam ini sangat keliru dan menyesatkan. Akibat pandangan keliru itu si siswa tidak dapat mengembangkan dan menemukan potensi yang ada dalam dirinya.

Profesor Howard Gardner dari Universitas Harvard telah mengembangkan model kecerdasan yang disebut multiple intelligence lebih 20 tahun. Ia tiba pada satu pandangan bahwa kecerdasan bukanlah sesuatu yang bersifat tetap. Kecerdasan akan lebih tepat kalau digambarkan sebagai suatu kumpulan kemampuan atau keterampilan yang dapat ditumbuhkan dan dikembangkan. Kecerdasan bersifat laten, ada di diri tiap orang tetapi dengan kadar pengembangan yang berbeda. Dalam menjelaskan mengenai kecerdasan, ia menggunakan kata ‘bakat’ atau ‘talenta’. Konsep multiple intelligence yang dikembangkannya terdiri atas delapan jenis kecerdasan, yaitu:

1. Kecerdasan linguistik, kemampuan dalam bidang bahasa.
2. Kecerdasan matematika dan logika, kemampuan dalam berpikir abstrak dan terstruktur.
3. Kecerdasan visual dan spasial, kemampuan yang berhubungan dengan gambar, diagram, peta, maupun grafik.
4. Kecerdasan musik, kemampuan yang sangat kreatif dalam hal musik.
5. Kecerdasan interpersonal, mampu bergaul dan beradaptasi dengan cepat, mampu menjadi mediator, dan pintar dalam hal berkomunikasi.
6. Kecerdasan intrapersonal, kemampuan untuk dapat mengerti diri sendiri serta kemampuan untuk memperhatikan nilai dan etika hidup.
7. Kecerdasan kinestetik, ahli dalam hal-hal yang berhubungan dengan fisik, pekerjaan tangan dan dalam hal mengelola suatu objek.
8. Kecerdasan naturalis, kemampuan untuk mencintai alam dan berinteraksi dengan hewan maupun tumbuhan.

Pengembangan potensi seorang siswa hendaklah memperhatikan hal-hal tersebut. Meniadakan atau mengesampingkan salah satu aspek di dalamnya merupakan pekerjaan sia-sia dalam usaha menggali potensi seorang siswa. Perlu dukungan dari orangtua dan guru dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri seorang siswa sehingga mereka bisa meraih semua impian masa depan mereka. Bantulah mereka agar memiliki konsep diri yang baik dan benar, lihatlah mereka dari sudut pandang multiple intelligence, biarkan mereka berkembang sesuai dengan kecerdasan yang mereka miliki.

Ahmad Amin dalam bukunya yang berjidul “Faidlul Khotir” menjelaskan tentang langkah untuk memiliki konsep diri dalam meraih prestasi di antaranya:

1. Berusahalah untuk memahami diri anda, memahami diri sendiri bisa dilakukan dengan mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri, kelebihan yang dimiliki dikembangkan, dan berusaha untuk memperbaiki kekurangan. Disamping itu memahami diri bisa dilakukan lewat setiap persoalan yang anda hadapi.
2. Berfikirlah positif dan bersikap optimis, prestasi atau sukses bukan milik orang-orang yang pinter dan cerdas. Setiap orang yang hidup di dunia ini berhak untuk menentukan hidupnya; sukses atau gagal, kaya atau miskin, bahagia atau sengsara, ceria atau cenberut. Prestasi atau sukses tidak akan datang begitu saja (bim salabim), setiap orang pasti akan menghadapi suatu rintangan, dan itu memerlukan usaha perjuangan yang sungguh-sungguh agar tercapai apa yang dicita-citakan.
3. Cobalah untuk berfikir sistematis, berfikir sistematis merupakan senjata seseorang dalam menghadapi hidup yang senantiasa berubah dan selalu memunculkan persoalan.
4. Carilah tokoh idola dalam hidup ini, ilmuan terkenal, ulama besar, bisnismen sukes, menejer profesional, olahragawan berprestasi dan lain, kemudia anda selalu berusaha untuk menjadi seperti dia dalam setiap gerak dan langkah.
5. Tanamkan dalam diri anda rasa percaya diri, dan yakinlah bahwa diri anda layak untuk berprestasi dan sukses. Rasa minder tidak percaya diri akan membunuh setiap keinginan dan cita-cita.

**9 Tips Mengembangkan Potensi Diri Agar Hidup Anda Lebih Bermakna**

Setiap manusia dianugerahi potensi diri yang sangat luar biasa. Menariknya, manusia sendiri sering tidak mengetahui dengan pasti potensi diri tersebut.

Tak heran, ada potensi diri yang memang muncul begitu saja. Ada juga yang harus dipancing dan digali sehingga akhirnya bisa terlihat dengan jelas.

Potensi yang dimiliki setiap manusia berbeda-beda. Meski untuk beberapa aspek ada juga yang memiliki kesamaan. Semua potensi tersebut tidak akan bisa muncul dengan sempurna jika tidak dikembangkan dengan baik dan cara-cara yang benar.

Lalu, seperti apa pengembangan potensi diri itu? Berikut 9 tips mengembangkan potensi diri yang akan membuat hidup Anda lebih bermakna.

1. Kenali Diri Sendiri Secara Mendalam

Banyak orang yang tidak mengenali potensi dirinya karena terlalu sibuk memperhatikan kelebihan orang lain. Sehingga dia disilaukan oleh kehebatan atau kemampuan orang lain yang sudah mampu mengeluarkan potensi dirinya. Jadi, untuk mengembangkan potensi diri, pertama-tama [kenali diri sendiri](http://www.konsultasipsikologi.icbc-indonesia.org/5-langkah-mengenal-diri-sendiri/) secara mendalam. Coba kembali telaah apa yang Anda sangat sukai. Kira-kira apa yang membuat Anda tidak pernah bosan melakukannya. Itu bisa menjadi acuan dalam mengenali potensi yang ada dalam diri. Telisik juga apakah Anda sering menjadi pemecah masalah atau punya kemampuan *leadership* yang mumpuni ketika berada di tengah lingkungan pertemanan. Dengan mengenali diri sendiri lebih dalam, Anda akan lebih mudah mengetahui potensi mana yang bisa dikembangkan dan bermanfaat bagi hidup Anda.

2. Buatlah Sebuah Tujuan Hidup

Hidup tak akan pernah bermakna jika tidak punya [tujuan atau sasaran](https://www.tipspengembangandiri.com/cara-menetapkan-sasaran/). Bus atau angkot saja punya tujuan. Apalagi hidup manusia, jelas harus punya tujuan. Dengan memiliki tujuan, maka hidup Anda bakal lebih terarah dan lebih jelas. Semua yang Anda lakukan setiap hari merupakan tahapan yang harus ditempuh demi mencapai tujuan. Cita-cita merupakan bagian dari tujuan hidup. Canangkan sesuatu yang ingin Anda gapai suatu hari nanti. Setelah tercapai, buat tujuan baru dengan skala yang lebih tinggi. Ketika Anda bisa mencapai tujuan hidup, maka Anda pasti akan merasakan hidup yang lebih bermakna.

3. Kuatkan Niat

Tujuan tanpa niat yang kuat sama saja dengan mimpi di siang bolong. Niat akan membantu Anda dalam mengembangkan potensi diri yang sudah dikenali dan digali dengan benar. Ini merupakan unsur penguat sekaligus pondasi dari tujuan hidup yang sudah Anda canangkan sebelumnya. Tentu saja bukan niat yang asal-asalan. Melainkan niat yang kuat yang mampu menghasilkan tekad yang bulat demi tercapainya tujuan hidup. Jika niat yang muncul hanya setengah hati, potensi diri pun bakal sulit untuk terdeteksi. Ketika hal itu sudah terjadi,  jangan harap tujuan hidup Anda bisa tercapai.

4. Terima Setiap Kritikan

Orang yang berniat dalam pengembangan potensi diri adalah orang yang siap menerima kritikan. Sepedas apa pun kritikan itu, Anda harus belajar untuk menerimanya. Manfaatkan kritikan yang datang sebagai alat untuk mengevaluasi diri. Karena tidak akan datang jika Anda memang tidak punya kekurangan. Meski demikian, Anda tetap harus menyeleksi kritikan yang datang. Cermati apakah kritikan tersebut memang murni muncul dari orang lain karena ingin Anda menjadi lebih baik.Mengapa? Karena bisa saja ada orang yang tidak senang dengan perkembangan potensi diri Anda dan berusaha menahannya agar tidak semakin baik.

5. Buang Pikiran Negatif

Jaga agar diri Anda jauh dari pikiran negatif. Karena pikiran negatif hanya akan menjadi penghambat Anda dalam mengembangkan potensi diri. Ketika Anda selalu membiarkan diri dilanda pikiran negatif, Anda akan otomatis kehilangan fokus dan arah. Anda hanya akan menambah masalah ketika pikiran negatif masuk dalam diri Anda. Untuk itu, buang setiap pikiran negatif yang muncul. Dengan demikian Anda bisa terjaga untuk tetap fokus dalam pengembangan potensi diri demi menggapai tujuan  hidup. Ketika hidup Anda sudah jauh dari pikiran negatif, energi yang ada akan bisa maksimal untuk Anda gunakan mengembangkan setiap potensi yang dimiliki.

6. Berkomitmen Terhadap Niat dan Tujuan

Ketika niat sudah kuat, maka yang harus Anda miliki selanjutnya adalah komitmen yang besar dan stabil terhadap niat dan tujuan hidup Anda. Komitmen akan menjaga Anda untuk terus berusaha menggapai semua yang sudah direncanakan. Betapa pun sulitnya jalan yang harus ditempuh, Anda harus bisa menjaga komitmen jika potensi Anda masih ingin terus berkembang.

Dengan komitmen yang kuat, Anda akan dijaga untuk selalu berada di jalur yang tepat. Tidak akan mudah diganggu hal-hal yang bisa membawa Anda melenceng dari jalur menuju tujuan hidup. Tidak akan gampang digoda oleh hal lain yang justru akan membuat Anda gagal mencapai tujuan hidup. Karena itu, ketika niat sudah kuat, perkokoh dengan komitmen.

7. Dapatkan Teman-teman yang Positif

Lingkungan juga akan berpengaruh dalam mengembangkan potensi diri. Karena itu jangan salah memilih teman. Lingkungan [pertemanan yang baik](https://www.tipspengembangandiri.com/kesan-pertama/) adalah mereka yang mampu mendukung semua potensi yang Anda miliki untuk berkembang. Pendeknya, apa pun yang Anda lakukan dalam mencapai tujuan hidup, pastikan mendapat dukungan dari teman-teman di sekitar Anda.

Memiliki teman-teman yang positif secara tidak langsung akan memberi Anda semangat untuk terus berusaha mencapai tujuan hidup. Dengan semangat yang terus bergelora, niat yang sudah kuat akan semakin kuat. Tidak akan ada hambatan yang mampu menghentikan upaya Anda dalam menggapai hidup yang lebih bermakna.

8. Banyak Mencoba Hal Baru

Fokus dalam kemampuan atau keahlian utama Anda memang sebuah keharusan. Tapi bukan berarti Anda dilarang untuk mencoba hal-hal baru. Tetap lakukan hal-hal baru yang bisa membantu Anda menemukan potensi lain yang selama ini masih tersembunyi. Siapa tahu, ternyata Anda bisa menemukan potensi lain yang jauh lebih besar. Namun demikian, jangan terlalu banyak juga dalam mencari hal-hal baru. Ketika Anda sudah menemukan satu atau dua hal yang dianggap sebagai potensi terbesar dalam diri Anda, fokuslah dalam dua hal tersebut. Jangan serakah untuk mencari potensi yang lain. Bukan mustahil malah tidak ada satu pun potensi diri yang bisa berkembang secara maksimal.

9. Optimistis

Dalam setiap upaya yang Anda lakukan pasti akan menemui hambatan. Sulit rasanya untuk mendapatkan jalan yang selalu lurus dalam hidup. Karena itu, dibutuhkan rasa optimistis meski hambatan yang harus dilalui terasa sangat berat. Sikap optimistis ini yang akan membantu Anda dalam mengevaluasi setiap kekurangan yang ada. Untuk kemudian memperbaikinya dan terus melakukan upaya agar potensi diri bisa tetap berkembang sesuai harapan. Potensi diri tidak akan pernah muncul jika tidak Anda upayakan. Karena itu dalam upaya mengembangkan potensi diri, sangat dibutuhkan niat, tekad, dan komitmen yang kuat. Selain itu, jangan pernah malas untuk belajar dan menerima kritikan yang masuk dengan hati yang lapang.

------------------ IIIII -------------------