



## Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan Karakter *Alpha girl* pada Siswi Sekolah Menengah Atas

Catherine James

Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, Indonesia

Penulis Korespondensi: [Catherinejames15@icloud.com](mailto:Catherinejames15@icloud.com)

**Abstract.** *This study aims to analyze the implementation of group guidance services in developing alpha girl characteristics among senior high school (SMA) female students. The method used is a literature review by examining various relevant sources, including books and scientific journals published within the last five years. The findings indicate that group guidance plays a significant role in shaping alpha girl characteristics through social interaction, group dynamics, communication skills, and participatory learning experiences. Through the stages of formation, transition, core activities, and termination, students gradually experience improvements in self-confidence, independence, leadership ability, and the courage to express themselves in social settings. This developmental process does not occur instantly but emerges through repeated experiences supported by a conducive group environment, effective facilitation from counselors, and continuous self-reflection. In addition, peer feedback within the group contributes to strengthening personal awareness and emotional maturity. Therefore, group guidance services can serve as an effective and systematic strategy in supporting the development of alpha girl characteristics among senior high school female students.*

**Keywords:** *Alpha Girl; Character Development; Female Adolescents; Female High School Student; Group Guidance.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi layanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan karakteristik *alpha girl* di kalangan siswi SMA. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan meneliti berbagai sumber yang relevan, termasuk buku dan jurnal ilmiah yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Temuan menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memainkan peran penting dalam membentuk karakteristik *alpha girl* melalui interaksi sosial, dinamika kelompok, keterampilan komunikasi, dan pengalaman belajar partisipatif. Melalui tahapan pembentukan, transisi, kegiatan inti, dan pengakhiran, siswa secara bertahap mengalami peningkatan kepercayaan diri, kemandirian, kemampuan kepemimpinan, dan keberanian untuk mengekspresikan diri dalam lingkungan sosial. Proses perkembangan ini tidak terjadi secara instan tetapi muncul melalui pengalaman berulang yang didukung oleh lingkungan kelompok yang kondusif, fasilitasi yang efektif dari konselor, dan refleksi diri yang berkelanjutan. Selain itu, umpan balik teman sebaya dalam kelompok berkontribusi pada penguatan kesadaran pribadi dan kematangan emosional. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dapat berfungsi sebagai strategi yang efektif dan sistematis dalam mendukung pengembangan karakteristik *alpha girl* di kalangan siswi SMA.

**Kata kunci:** *Alpha Girl; Bimbingan kelompok; Pengembangan Karakter; Remaja Putri; Siswi SMA.*

### 1. LATAR BELAKANG

Masa remaja pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan individu, terutama dalam proses pembentukan jati diri. Pada fase ini, remaja perempuan mulai mengalami berbagai perubahan yang memengaruhi cara mereka berpikir, bersikap, dan berinteraksi dengan lingkungan. Masa remaja dapat dipahami sebagai periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan pada aspek fisik, kognitif, dan sosial (Riska & Krisnatuti, 2017). Perubahan tersebut menjadikan remaja berada dalam kondisi yang dinamis dalam memahami dirinya.

Seiring dengan perkembangan tersebut, remaja perempuan juga mengalami pertumbuhan yang pesat dalam berbagai aspek. Perkembangan pada masa remaja berlangsung dengan cepat, baik secara fisik, mental, maupun emosional (Apriliana & Kurniati Dian Fitri,

2025). Kondisi ini membuat remaja lebih peka terhadap lingkungan serta penilaian dari orang lain, sehingga memengaruhi pembentukan gambaran diri mereka. Namun, dalam kenyataannya, tidak semua siswi SMA mampu mengembangkan kepercayaan diri secara optimal. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah tekanan sosial yang muncul dari lingkungan sekitar. Standar kecantikan yang banyak ditampilkan, khususnya melalui media sosial, dapat memengaruhi cara remaja perempuan menilai dirinya dan berpotensi menurunkan kepercayaan diri (Ayu, Kusumawati, Marheni, Made, & Suarya, 2025). Hal ini membuat sebagian siswi merasa tidak cukup baik dan sulit menerima dirinya.

Selain itu, fenomena sosial lain juga turut memperkuat kondisi tersebut. Penilaian negatif terhadap penampilan, seperti body shaming, dapat berdampak pada bagaimana remaja perempuan memandang dirinya sendiri (Angelina, Christanti, & Mulya, 2021). Dampak ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga dapat memengaruhi kepercayaan diri dan perkembangan psikologis mereka dalam jangka panjang.

Di sisi lain, perkembangan teknologi dan media sosial juga mendorong munculnya kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Remaja perempuan cenderung melakukan perbandingan diri melalui media sosial, yang dapat memengaruhi tingkat penghargaan terhadap diri sendiri. Kebiasaan ini membuat remaja semakin sulit menerima kondisi dirinya secara positif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswi SMA membutuhkan pengembangan karakter yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada kekuatan pribadi seperti kepercayaan diri, kemandirian, keberanian, dan kemampuan berinteraksi secara sehat. Karakter-karakter tersebut sejalan dengan konsep "*alpha girl*", yang menggambarkan sosok remaja Perempuan yang menginspirasi, memimpin, berani membawa perubahan, dan mampu menggerakkan orang disekitarnya (Manampiring, 2020). Dalam konteks pendidikan, upaya pengembangan karakter tersebut memerlukan pendekatan yang tepat dan terarah. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok, karena memberikan ruang bagi siswa untuk belajar melalui interaksi, berbagi pengalaman, serta mengembangkan keterampilan sosial secara langsung dalam dinamika kelompok.

Seiring dengan kebutuhan tersebut, muncul konsep karakter "*alpha girl*" yang menggambarkan sosok perempuan yang percaya diri, mandiri, berani, serta mampu menunjukkan kualitas diri secara positif. Konsep ini mampu untuk membantu siswi SMA dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang mereka alami. Berdasarkan kondisi tersebut penelitian ini difokuskan pada penerapan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu strategi dalam mengembangkan karakter *alpha girl* pada siswi Sekolah Menengah Atas (SMA).

## 2. KAJIAN TEORITIS

Pengembangan karakter remaja, khususnya dalam membentuk karakter *alpha girl*, dapat dijelaskan melalui teori belajar sosial dari Albert Bandura yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam proses pembelajaran. Dalam teori ini dijelaskan bahwa sebagian besar pembelajaran individu terjadi dalam lingkungan sosial melalui proses mengamati orang lain sehingga seseorang memperoleh pengetahuan dan perilaku tertentu (Sulastri, 2016). Berdasarkan pandangan tersebut, pembentukan karakter tidak hanya terjadi melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui proses modeling atau peniruan terhadap perilaku yang diamati. Dalam konteks bimbingan kelompok, interaksi antaranggota memungkinkan terjadinya proses saling mengamati dan meniru perilaku positif, sehingga dapat mendukung pengembangan karakter *alpha girl* seperti percaya diri, mandiri, dan asertif.

Sejalan dengan itu, proses pembelajaran melalui modeling tidak hanya memengaruhi perilaku yang tampak, tetapi juga berpengaruh terhadap cara individu memandang dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan konsep diri yang menjadi bagian penting dalam perkembangan kepribadian remaja. Menurut Carl Rogers, konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya, yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Konsep diri merupakan pola persepsi yang terorganisasi mengenai diri yang mencakup nilai, keyakinan, dan pandangan individu terhadap dirinya sendiri (Widianti, 2023).

Berdasarkan pandangan tersebut, konsep diri memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana individu bersikap dan berperilaku. Remaja dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki kepercayaan diri, kemandirian, serta kemampuan untuk mengaktualisasikan potensi dirinya, yang sejalan dengan karakteristik *alpha girl*. Oleh karena itu, dalam layanan bimbingan kelompok, tidak hanya terjadi proses modeling sebagaimana dijelaskan oleh Bandura, tetapi juga proses penguatan konsep diri positif melalui interaksi, dukungan sosial, dan pengalaman belajar bersama dalam kelompok.

## 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai penerapan bimbingan kelompok dalam mengembangkan karakter *alpha girl* pada siswi SMA. Pendekatan ini berfokus pada kajian konsep, teori, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan perkembangan remaja dan layanan bimbingan dan konseling.

Data diperoleh dari berbagai sumber literatur, seperti buku ilmiah, artikel jurnal, dan publikasi akademik yang relevan. Sumber data terdiri dari data primer berupa buku *The Alpha Girl Guide* karya Henry Manampiring, serta data sekunder yang mencakup buku bimbingan dan konseling, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif berdasarkan kredibilitas dan kesesuaian dengan topik penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian, seleksi, pembacaan mendalam, dan pencatatan informasi penting sesuai fokus penelitian. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif dengan mengidentifikasi konsep utama, membandingkan pendapat para ahli, serta menyusun data secara sistematis. Hasil analisis digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai pentingnya penerapan bimbingan kelompok dalam mengembangkan karakter *alpha girl* pada siswi SMA.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### **Konsep Karakter *Alpha girl***

Konsep *alpha girl* merujuk pada remaja perempuan yang memiliki potensi untuk berkembang menjadi sosok perempuan yang unggul, cikal-bakal dari calon wanita hebat kemudian bisa disebut sebagai *Alpha girl* (Sumarni et al., 2023). Pemaknaan ini menunjukkan bahwa *alpha girl* bukan sekadar label, melainkan tahap awal dalam proses pembentukan karakter yang mengarah pada kepribadian yang kuat, mandiri, dan mampu menunjukkan kualitas diri yang menonjol di lingkungannya. Dengan demikian, istilah ini menekankan adanya proses perkembangan yang berkelanjutan dalam diri remaja perempuan menuju versi diri yang lebih matang dan berdaya.

Lebih lanjut, karakter *alpha girl* ditandai dengan sejumlah ciri yang khas, yaitu percaya diri, pekerja keras, mampu mengemukakan pendapat, serta memiliki jiwa kepemimpinan (Bello, 2024). Ciri-ciri tersebut menunjukkan bahwa seorang *alpha girl* memiliki keberanian untuk mengekspresikan diri, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, serta mampu mengambil peran aktif dalam lingkungannya. Kepercayaan diri memungkinkan individu untuk tampil tanpa rasa ragu, sementara sikap pekerja keras mendorong pencapaian tujuan secara konsisten. Kemampuan mengemukakan pendapat mencerminkan keterampilan komunikasi yang baik, sedangkan jiwa kepemimpinan menunjukkan adanya kemampuan memengaruhi dan mengarahkan orang lain secara positif. Keseluruhan karakteristik ini menggambarkan bahwa *alpha girl* merupakan hasil dari proses pembelajaran dan pengalaman yang terus berkembang, sehingga perlu didukung melalui lingkungan yang kondusif, termasuk melalui layanan bimbingan kelompok di sekolah.

Dalam konteks pendidikan, karakter *alpha girl* juga tercermin dari cara pandang terhadap proses belajar. Seorang *alpha girl* tidak memosisikan pendidikan sebagai kewajiban semata, melainkan sebagai sarana pengembangan diri yang berorientasi pada masa depan. *Alpha girl* tidak memandang sekolah dan pendidikan sekadar sebagai tahap kehidupan atau tuntutan dari orang tua, melainkan sebagai sarana penting yang mempersiapkan dirinya untuk menjadi pribadi yang mandiri dalam berbagai situasi (Manampiring, 2020). Pandangan ini menunjukkan adanya motivasi intrinsik individu, di mana pendidikan dimaknai sebagai fondasi penting dalam membangun kemandirian, meningkatkan kapasitas diri, serta mempersiapkan diri menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dengan demikian, sikap terhadap pendidikan tersebut memperkuat karakter *alpha girl* sebagai individu yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga memiliki kesadaran diri, tujuan hidup, serta tanggung jawab terhadap masa depannya. Oleh karena itu, pengembangan karakter ini perlu didukung melalui lingkungan pendidikan yang tepat, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok, sehingga siswi SMA dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan berkelanjutan.

### **Karakteristik Siswi SMA**

Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada fase remaja yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri dan pembentukan konsep diri yang semakin kompleks. Remaja perempuan berada pada tahap perkembangan di mana mereka mulai mengenali, menilai, dan membentuk gambaran tentang dirinya sendiri berdasarkan pengalaman serta interaksi dengan lingkungan (Winanda et al., 2023). Proses ini menunjukkan bahwa karakteristik utama siswi SMA terletak pada perkembangan aspek kognitif dan psikologis yang berorientasi pada pemahaman diri.

Selain itu, karakteristik siswi SMA juga terlihat dari sensitivitas terhadap perubahan fisik dan penilaian sosial. Perubahan yang terjadi selama masa pubertas seringkali memengaruhi cara remaja perempuan memandang tubuh dan dirinya, yang dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri. Kondisi ini menjadikan remaja perempuan lebih rentan terhadap tekanan sosial, khususnya yang berkaitan dengan standar kecantikan dan penerimaan lingkungan.

Kondisi tersebut semakin diperkuat dengan adanya dinamika perkembangan psikososial pada remaja Perempuan bahwa perempuan berusia 10 hingga 19 tahun mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat berdampak pada perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar (Alifia Ardhani &

Surjaningrum, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa siswi SMA tidak hanya mengalami perubahan secara fisik, tetapi juga perkembangan dalam cara berpikir dan bersosialisasi. Perubahan tersebut membuat mereka semakin aktif dalam mengevaluasi diri dan lingkungan, sehingga sangat berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri.

Di sisi lain, proses pencarian jati diri pada remaja perempuan sering kali diiringi dengan munculnya ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Remaja seringkali berusaha membangun citra tubuh mereka dan mengalami berbagai kekhawatiran yang akhirnya mengarah pada penurunan *self-esteem*. Maknanya, ketika siswi SMA tidak mampu menerima kondisi dirinya, terutama terkait penampilan, maka hal tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri dan memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Remaja mulai mempertanyakan jati dirinya dengan mengajukan pertanyaan seperti, “Siapa diri saya sebenarnya dan apa yang seharusnya saya lakukan dalam hidup ini?” Untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan itu, mereka kemudian mencoba mengeksplorasi berbagai aspek seperti masalah-masalah sosial (Yusuf et al., 2021).

Proses pencarian jati diri ini menunjukkan bahwa remaja berada pada fase eksplorasi yang aktif dalam memahami dirinya dan perannya di lingkungan. Selain itu, karakteristik lain yang menonjol adalah kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Remaja sering kali membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang pada akhirnya dapat mengarah pada ketidakpercayaan diri dan sikap kritis terhadap diri sendiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki peran besar dalam membentuk karakter siswi SMA. Perbandingan sosial yang tidak sehat dapat memperkuat rasa tidak percaya diri dan membuat remaja sulit mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

### **Peran Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok memiliki peran penting dalam membantu perkembangan pribadi dan sosial siswa, khususnya dalam membentuk karakter positif pada remaja. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling berinteraksi, berbagi pengalaman, serta belajar dari satu sama lain. Bimbingan kelompok juga membantu siswa mengembangkan kemampuan diri melalui interaksi dan pembahasan bersama dalam kelompok (Ghazali et al., 2021).

Melalui proses tersebut, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman, tetapi juga mengalami perubahan dalam sikap dan perilaku. Dalam konteks siswi SMA, bimbingan kelompok dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan karakter *alpha girl*, seperti kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan berkomunikasi secara asertif. Interaksi antaranggota kelompok memungkinkan terjadinya dukungan sosial dan umpan balik positif yang mendorong siswa untuk lebih mengenali serta mengembangkan potensi dirinya.

Selain itu, suasana kelompok yang kondusif memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar memahami perasaan, kelebihan, dan kekurangan diri melalui refleksi diri maupun tanggapan dari anggota kelompok lainnya. Pelaksanaan bimbingan kelompok berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan interaksi sosial siswa sebagai bagian dari perkembangan diri (Zaman & Widiastuti, 2024), pernyataan ini menegaskan bahwa bimbingan kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter melalui pengalaman langsung dalam lingkungan sosial.

Lebih lanjut, peran bimbingan kelompok dalam pembentukan karakter *alpha girl* dapat dilihat dari kemampuannya dalam menciptakan pengalaman belajar yang aktif dan partisipatif. Dalam kelompok, siswa dilatih untuk berani tampil, menyampaikan ide, serta menghargai pendapat orang lain. Hal ini secara tidak langsung membentuk sikap asertif dan percaya diri yang menjadi ciri utama *alpha girl*. Selain itu, adanya interaksi yang intens dalam kelompok juga membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerja sama, empati, dan komunikasi yang efektif.

Dengan demikian, bimbingan kelompok menjadi sarana efektif untuk melatih kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan komunikasi asertif. Interaksi dalam kelompok memberikan dukungan sosial serta umpan balik positif yang membantu siswa mengenali dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

### **Mekanisme Pembentukan Karakter melalui Teori Belajar Sosial Albert Bandura**

Pembentukan karakter pada remaja, termasuk dalam mengembangkan karakter *alpha girl*, dapat dijelaskan melalui teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Teori ini menekankan bahwa perilaku individu tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses interaksi dengan lingkungan sosial. Dalam hal ini, individu belajar dengan cara mengamati perilaku orang lain, kemudian meniru dan menginternalisasikannya ke dalam dirinya.

Proses pembentukan karakter melalui teori belajar sosial berlangsung melalui beberapa tahapan, yaitu perhatian (*attention*), penyimpanan dalam ingatan (*retention*), reproduksi perilaku (*reproduction*), dan motivasi (*motivation*). Pada tahap perhatian, siswa mengamati perilaku model yang dianggap menarik atau relevan. Selanjutnya, perilaku tersebut disimpan dalam ingatan dan kemudian dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Tahap terakhir adalah motivasi, di mana individu terdorong untuk mengulangi perilaku tersebut karena adanya penguatan, baik secara internal maupun eksternal.

Dalam konteks bimbingan kelompok, mekanisme ini terjadi secara alami melalui interaksi antaranggota kelompok. Siswa dapat saling menjadi model satu sama lain, sehingga perilaku positif seperti percaya diri, mandiri, dan asertif dapat diamati dan ditiru. Dengan demikian, bimbingan kelompok menjadi lingkungan sosial yang efektif dalam membentuk karakter melalui proses belajar sosial.

Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura bahwa pembelajaran terjadi melalui pemanfaatan lingkungan sosial sebagai sumber dan sarana untuk memperoleh perilaku tertentu melalui proses pengamatan dan peniruan (Ansani & Samsir, 2022). Pernyataan ini menegaskan bahwa lingkungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku individu, termasuk dalam pengembangan karakter *alpha girl* pada siswi SMA.

Dengan demikian, mekanisme pembentukan karakter melalui teori belajar sosial menunjukkan bahwa karakter tidak hanya dipelajari secara individu, tetapi juga dibentuk melalui interaksi sosial yang memungkinkan terjadinya proses modeling. Oleh karena itu, penerapan bimbingan kelompok menjadi strategi yang relevan dan efektif dalam membantu siswa mengembangkan karakter positif melalui pengalaman belajar sosial secara langsung.

### **Pengembangan Konsep Diri dalam Perspektif Carl Rogers**

Pengembangan karakter *alpha girl* pada siswi sekolah menengah atas tidak hanya berkaitan dengan perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga menyangkut aspek internal, yaitu bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri. Dalam hal ini, teori Carl Rogers tentang konsep diri memberikan pemahaman bahwa kepribadian individu berkembang melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan sosial.

Konsep diri merupakan gambaran menyeluruh tentang diri yang mencakup persepsi, keyakinan, serta penilaian individu terhadap dirinya. Remaja dengan konsep diri yang positif cenderung menunjukkan kepercayaan diri, kemandirian, serta kemampuan untuk mengekspresikan diri secara terbuka. Hal ini sejalan dengan karakteristik *alpha girl* yang ditandai dengan sikap percaya diri, mandiri, dan asertif dalam berbagai situasi.

Dalam konteks bimbingan kelompok, pengembangan konsep diri terjadi melalui interaksi sosial yang memungkinkan siswa memperoleh pengalaman baru, menerima umpan balik, serta mendapatkan dukungan dari anggota kelompok lainnya. Lingkungan kelompok yang terbuka dan suportif membantu siswa untuk lebih mengenali dirinya, menerima kelebihan dan kekurangan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Konsep diri dipahami sebagai suatu struktur persepsi yang terorganisasi dan konsisten mengenai diri yang terbentuk dari pengalaman individu (Beckum & Leonardo, 1973). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa

konsep diri bersifat dinamis dan dapat berkembang melalui pengalaman, termasuk pengalaman dalam bimbingan kelompok.

### **Implementasi Bimbingan Kelompok dalam Mengembangkan Karakter *Alpha girl***

Implementasi bimbingan kelompok dalam mengembangkan karakter *alpha girl* pada siswi SMA dilakukan melalui proses layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana pengembangan diri. Bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk saling berinteraksi, berbagi pengalaman, serta belajar dari satu sama lain dalam suasana yang kondusif dan suportif. Melalui interaksi tersebut, siswa dapat mengembangkan berbagai aspek kepribadian seperti kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan berkomunikasi secara asertif yang menjadi ciri utama karakter *alpha girl*.

Pelaksanaan bimbingan kelompok umumnya dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti, dan tahap pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor berperan dalam menciptakan suasana yang aman dan nyaman agar siswa merasa diterima dalam kelompok. Tahap peralihan bertujuan untuk membantu anggota kelompok mulai terbuka dan berpartisipasi aktif. Selanjutnya, pada tahap inti, kegiatan difokuskan pada pembahasan topik-topik yang relevan dengan pengembangan karakter, seperti kepercayaan diri, kemandirian, dan pengendalian diri. Pada tahap ini, siswa didorong untuk menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, serta memberikan umpan balik kepada anggota lainnya. Tahap pengakhiran dilakukan dengan memberikan refleksi dan penguatan terhadap hasil yang telah dicapai selama proses bimbingan berlangsung.

Dalam pelaksanaannya, berbagai teknik dapat digunakan untuk mendukung keberhasilan bimbingan kelompok, seperti diskusi kelompok, *sharing experience*, simulasi, dan refleksi diri. Teknik-teknik tersebut memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, sehingga pengalaman yang diperoleh tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh aspek afektif dan sosial. Bimbingan kelompok memfasilitasi siswa untuk berkembang melalui interaksi kelompok yang memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman dan pembelajaran bersama (Sayondari et al., 2014). Pernyataan ini menunjukkan bahwa dinamika kelompok menjadi faktor penting dalam membantu siswa mengembangkan potensi diri secara optimal.

Melalui proses tersebut, siswa tidak hanya memahami konsep *alpha girl*, tetapi juga mempraktikkannya dalam interaksi kelompok. Dengan demikian, bimbingan kelompok menjadi media yang efektif dalam membentuk karakter *alpha girl* melalui pengalaman langsung, dukungan sosial, dan proses refleksi diri.

## **Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Karakter *Alpha girl***

Pelaksanaan bimbingan kelompok dalam konteks pengembangan karakter *alpha girl* pada siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan suatu proses yang berlangsung secara bertahap dan tidak instan. Pembentukan karakter seperti kepercayaan diri, kemandirian, dan keberanian dalam mengekspresikan diri memerlukan pengalaman belajar yang berulang, interaksi sosial yang bermakna, serta refleksi diri yang terus menerus. Dalam hal ini, bimbingan kelompok menjadi media yang memungkinkan proses tersebut terjadi secara sistematis melalui tahapan-tahapan yang terstruktur.

### ***Tahap awal***

yaitu tahap pembentukan, konselor berperan menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan penuh penerimaan. Lingkungan yang kondusif ini sangat penting karena sebagian besar siswi SMA masih berada dalam kondisi ragu terhadap dirinya sendiri dan cenderung takut untuk mengekspresikan pendapat. Oleh karena itu, sebelum karakter *alpha girl* dapat berkembang, siswa terlebih dahulu perlu merasakan adanya keamanan psikologis dalam kelompok.

Pada tahap ini, karakter *alpha girl* belum tampak secara langsung, namun fondasi penting mulai terbentuk, yaitu rasa diterima, keberanian awal untuk hadir dalam kelompok, serta kesiapan untuk terlibat dalam interaksi sosial.

### ***Tahap peralihan***

Pada tahap ini mulai terjadi perubahan yang lebih terlihat dalam diri siswa. Pada tahap ini, siswa yang sebelumnya pasif mulai terdorong untuk berpartisipasi, meskipun masih dalam bentuk sederhana seperti menjawab pertanyaan atau menyampaikan pendapat secara singkat. Proses ini terjadi karena adanya pengaruh dari dinamika kelompok, di mana siswa mulai mengamati perilaku teman lain yang lebih berani.

Dalam perspektif pembelajaran sosial, proses ini merupakan tahap awal modeling, di mana siswa belajar melalui pengamatan terhadap orang lain. Melalui proses ini, siswa secara perlahan mulai membangun keberanian, meskipun masih dalam tahap awal dan belum stabil.

### ***Tahap inti***

Tahap ini paling penting dalam proses pembentukan karakter *alpha girl*. Pada tahap ini, siswa tidak lagi hanya mengamati, tetapi mulai secara aktif terlibat dalam berbagai kegiatan seperti diskusi kelompok, berbagi pengalaman (*sharing experience*), simulasi, dan refleksi diri.

Melalui diskusi kelompok, siswa dilatih untuk menyampaikan pendapat secara lebih terbuka dan terstruktur. Awalnya, beberapa siswa mungkin masih ragu atau takut salah, tetapi melalui dukungan dan umpan balik positif dari anggota kelompok, mereka mulai berani

berbicara. Dalam proses ini, kepercayaan diri tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui pengalaman berulang.

Selain itu, kegiatan *sharing experience* memungkinkan siswa menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi masalah. Kesadaran ini membantu mengurangi rasa rendah diri dan meningkatkan penerimaan diri. Dalam simulasi atau *role play*, siswa diberi kesempatan untuk mencoba peran tertentu, seperti berbicara di depan kelompok atau menyampaikan pendapat dalam situasi tertentu. Kegiatan ini melatih keberanian sekaligus membangun keterampilan komunikasi yang menjadi ciri utama karakter *alpha girl*.

Seiring berjalannya proses, perubahan mulai terlihat lebih konsisten. Siswa yang awalnya pasif mulai aktif berbicara, mampu mengemukakan pendapat tanpa dipaksa, serta menunjukkan sikap yang lebih percaya diri. Dalam tahap ini juga mulai berkembang aspek kemandirian, di mana siswa berani mengambil keputusan dan tidak selalu bergantung pada orang lain.

### ***Tahap pengakhiran***

Tahap ini yang berperan penting dalam memperkuat hasil yang telah dicapai. Pada tahap ini, siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman yang telah mereka lalui selama proses bimbingan kelompok. Refleksi ini membantu siswa menyadari perubahan dalam dirinya, seperti peningkatan keberanian, kepercayaan diri, serta kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Proses refleksi ini menjadi kunci dalam pembentukan karakter, karena melalui kesadaran diri, siswa dapat menginternalisasi pengalaman yang telah diperoleh. Dengan kata lain, perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat sementara, tetapi mulai menjadi bagian dari kepribadian siswa

Dengan demikian, pelaksanaan bimbingan kelompok menunjukkan bahwa pembentukan karakter *alpha girl* terjadi melalui proses yang bertahap, dimulai dari rasa aman, berkembang melalui pengamatan dan interaksi, diperkuat melalui pengalaman langsung, dan diakhiri dengan refleksi diri. Proses ini menegaskan bahwa karakter *alpha girl* bukanlah sesuatu yang muncul secara instan, melainkan hasil dari pengalaman belajar sosial yang berkelanjutan dalam lingkungan yang mendukung.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok mampu mendukung pengembangan karakter *alpha girl* pada siswi SMA melalui proses yang bertahap dan berkelanjutan. Proses tersebut berlangsung melalui tahapan pembentukan yang menekankan rasa aman dan penerimaan, tahap peralihan yang mendorong keberanian awal dalam berpartisipasi, tahap kegiatan inti yang memfasilitasi pengalaman langsung dalam mengemukakan pendapat dan berinteraksi, serta tahap pengakhiran yang memperkuat refleksi diri. Melalui proses ini, terjadi perkembangan pada aspek kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan komunikasi asertif yang menjadi indikator karakter *alpha girl*. Meskipun demikian, temuan ini bersifat konseptual karena didasarkan pada studi pustaka, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati dengan mempertimbangkan konteks dan karakteristik peserta didik di lapangan.

Sehubungan dengan hal tersebut, disarankan agar guru bimbingan dan konseling dapat mengoptimalkan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu strategi pengembangan karakter siswa, khususnya dalam membangun kepercayaan diri dan kemandirian siswi. Pelaksanaan layanan perlu dirancang secara sistematis, dengan memperhatikan dinamika kelompok dan kebutuhan siswa agar proses yang terjadi dapat berjalan efektif. Selain itu, penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan data empiris secara langsung, sehingga belum dapat menggambarkan secara konkret tingkat efektivitas penerapan di lapangan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan empiris, seperti eksperimen atau penelitian tindakan bimbingan dan konseling, guna menguji secara langsung pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pengembangan karakter *alpha girl* pada siswi SMA dalam berbagai konteks Pendidikan.

## DAFTAR REFERENSI

- Alifia Ardhani, D., & Surjaningrum, E. R. (2024). Hubungan *self-esteem* dengan kecenderungan bulimia nervosa pada remaja perempuan: Review naratif. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 4(1), 12–19. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v4i1.57533>
- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran *self-esteem* remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *Jurnal Experientia*, 9, 96–96.
- Ansani, & Samsir, H. M. (2022). Teori pemodelan Bandura. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(7), 3067–3080. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i7.692>

- Apriliana, D., & Fitri, K. D. (2025). Body image dan self-confidence pada remaja putri: Studi korelasional. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 9, 53–54. <https://doi.org/10.33655/mak.v8i2.218>
- Ayu, N., Kusumawati, D., Marheni, A., & Suarya, K. S. (2025). Peran citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan di Denpasar yang menggunakan media sosial TikTok. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9), 134–155.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Beckum, & Leonardo, C. (1973). *The effect of counseling and reinforcement on behaviors important to the improvement of academic self-concept* (Technical Report No. 38). California Institution.
- Bello, M. (2024). Alpha female in *The Alpha Girls Guide*. *Jurnal Syntax Transformation*, 5(2).
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman and Company.
- Ghazali, A., Swastinah, T., & Budiono, A. N. (2021). Efektivitas layanan bimbingan kelompok terhadap minat belajar siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Manampiring, H. (2020). *The Alpha Girl's Guide* (2nd ed.). GagasMedia.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row.
- Riska, H. A., & Krisnatuti, D. (2017). *Self-esteem* remaja perempuan dan kaitannya dengan pengasuhan penerimaan-penolakan ibu dan interaksi saudara kandung. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10(1), 24–35. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.24>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sayondari, P. N., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2.
- Sulastris. (2016). Penerapan teori kognitif sosial dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 1(1).
- Sumarni, N., Lestari, A. D., Rivani, R., Irwandi, N. D., & Komalasari, S. (2023). *The Alpha Girl's Guide: Panduan calon perempuan hebat*. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(2).
- Widianti, M. B. (2023). Penerapan model pembelajaran inkuiri terbimbing untuk mengembangkan konsep diri (*self-concept*) dan meningkatkan prestasi belajar. *DIADIK: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 13(2).
- Winanda, R., Rifani, R., & Siswanti, D. N. (2023). Konsep diri remaja perempuan dengan orang tua yang toksik (*Vol. 2*).
- Yusuf, S., Sugandhi, N., & Saomah, A. (2021). *Bimbingan dan konseling remaja* (1st ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Zaman, S. G., & Widiastuti, H. T. (2024). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 8(1), 43–52. <https://doi.org/10.19109/c1qnky55>