

## Mengurangi Kebiasaan Menggigit Kuku pada Anak Melalui *Habit Reversal Training*

Devia Purwaningrum<sup>1\*</sup>, Defi Astriani<sup>2</sup>

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

<sup>1</sup>[devianingrum128@gmail.com](mailto:devianingrum128@gmail.com) \*, <sup>2</sup>[defi45astriani@gmail.com](mailto:defi45astriani@gmail.com)

\*Korespondensi

### Article Information

Received : 13 - 02 - 2025

Revised : 14 - 06 - 2025

Accepted : 14 - 06 - 2025

Published: 30 - 06 - 2025

### Abstract

*This study aims to reduce nail biting habits in children through the Habit Reversal Training (HRT) approach. Nail biting is a behavior that is often found in children and can continue into adulthood, which has the potential to have negative impacts on health and hygiene. This study was conducted by involving a number of children who experienced nail biting habits, both in the context of stress and boredom. The method used in this study was HRT which involved a series of interventions, including the introduction of habit patterns, providing behavioral replacements, and self-control training. Data were collected through direct observation of nail biting behavior before and after the intervention, as well as through reports from parents and teachers. The results showed a significant decrease in the frequency of nail biting habits in children who attended HRT sessions. This decrease shows the effectiveness of HRT as a method to reduce the habit, and provides insight into the importance of a behavioral training-based approach in dealing with repetitive habit problems. This study is expected to contribute to the development of therapies to overcome detrimental habits in children.*

### Kata kunci:

*Habit Reversal Training, nail biting, children's habits, behavioral therapy*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kebiasaan menggigit kuku pada anak melalui pendekatan *Habit Reversal Training* (HRT). Menggigit kuku merupakan perilaku yang sering dijumpai pada anak-anak dan dapat berlanjut hingga dewasa, yang berpotensi menimbulkan dampak negative terhadap kesehatan dan kebersihan. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan sejumlah anak yang mengalami kebiasaan menggigit kuku, baik dalam konteks stress maupun kebosanan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah HRT yang

Copyright © 2025 The Author(s)

Published by Islamic Guidance and Counseling Department,

Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, Indonesia

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

melibatkan serangkaian intervensi, termasuk pengenalan pola kebiasaan, pemberian pengganti perilaku, serta latihan pengendalian diri. Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap perilaku menggigit kuku sebelum dan sesudah intervensi, serta melalui laporan dari orangtua dan guru. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam frekuensi kebiasaan menggigit kuku pada anak-anak yang mengikuti sesi HRT. Penurunan ini menunjukkan efektivitas HRT sebagai metode untuk mengurangi kebiasaan tersebut, serta memberikan wawasan mengenai pentingnya pendekatan berbasis latihan perilaku dalam menangani masalah kebiasaan yang berulang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan terapi untuk mengatasi kebiasaan merugikan pada anak-anak.

**Kata kunci:**

*Habit Reversal Training*, menggigit kuku, kebiasaan anak, terapi perilaku

## PENDAHULUAN

Nail biting merupakan perilaku kebiasaan yang sering terjadi pada anak-anak. Termasuk dalam kelompok *Other Specified Obsessive-Compulsive and Related Disorder* dengan spesifikasi *Body focused repetitive behavior Disorder* yang merupakan gangguan dengan serangkaian simptom karena stress atau kecemasan yang dimana pelakunya menggigit kuku ketika adanya trigger kecemasan dan sebagainya (Williams, Rose & Chisholm, 2007).

Prevalensi kebiasaan ini pada anak akan hilang seiring berjalannya waktu dan bertambahnya umur, namun akan dilakukan kembali oleh orang dewasa yang menyebabkan kutikula atau jaringan kulit menjadi infeksi dan juga disekitar area mulut. Menggigit kuku biasanya menyebabkan efek berbahaya pada jari-jari, tetapi juga mulut dan lebih umum sistem pencernaan. Konsekuensi ini secara langsung berasal dari kerusakan fisik menggigit atau dari tangan yang menjadi vektor infeksi. Selain itu, itu juga bisa berdampak sosial (Ghanizadeh, 2011). Sepuluh kuku jari biasanya digigit sama kira kira pada tingkat yang sama. Menggigit kuku dapat menyebabkan kutikula pada kulit rusak. Air liur dapat membuat kulit menjadi merah menyebabkan infeksi kulit (Tanaka et al, 2008). Dalam kasus yang jarang terjadi, kuku jari dapat menjadi sangat cacat setelah bertahun-tahun menggigit kuku karena hancurnya dasar kuku (Leung & Robson, 1990).

Kebiasaan nail biting yang dilakukan klien muncul sejak ia TK B. Ketika klien dihadapkan pada beberapa stressor yang membuatnya cemas dan takut seperti, dihadapkan pada suatu tugas yang dirasa dia tidak bisa menyelesaikannya dan terbayang-bayang respon ibunya yang akan memarahi dan menghukum klien jika nilai akademisnya mendapatkan

hasil yang tidak memuaskan, maka klien melakukan hal diluar kebiasaan yaitu menggigit kuku sampai melukai kuku dan jaringan kutikulanya untuk meredam dan meredakan stress juga amarah yang dirasakan. Kebiasaan buruk yang dilakukan klien ini terus berlanjut hingga sekarang. Bahkan ketika hendak ke sekolah, sang ibu banya memplester kuku klien agar tidak berdarah lagi.

*Habit Reversal Training* adalah salah satu jenis perlakuan perilaku yang digunakan untuk mengurangi perilaku berulang yang dianggap telah mengganggu (Adesso & Norberg, 2001). Dalam kasus tics, komponen-komponen ini dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran tic, mengembangkan respon untuk melawan tic, dan membangun motivasi dan kepatuhan selama treatment (Ghanizadeh, Bazrafshan, Firoozabadi & Dehbozorgi, 2013).

Kebiasaan menggigit kuku pada klien dapat dikurangi dan diatasi dengan melakukan pelatihan pembalikan kebiasaan atau *Habit Reversal Training* untuk memberikan kesadaran atau awareness, membantu klien manajemen stress, dan juga meningkatkan motivasinya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *Habit Reversal Training* efektif untuk mengurangi kebiasaan menggigit kuku pada anak? Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk keefektifan *Habit Reversal Training* dalam mengurangi kebiasaan menggigit kuku pada anak. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi peneliti adalah peneliti dapat mengetahui teknik *Habit Reversal Training* dapat mengurangi kebiasaan menggigit kuku pada anak.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena berfokus pada penerapan *Habit Reversal Training* secara individual pada anak yang mengalami kebiasaan nail biting yang sudah berlangsung cukup lama dan berkaitan erat dengan faktor kecemasan terhadap tuntutan akademik dan pola asuh. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak dilakukan pada kelompok atau populasi umum, studi ini menekankan intervensi yang bersifat personal dan kontekstual, serta mengaitkannya dengan pengalaman psikologis subjek secara mendalam. Dengan demikian, hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan gambaran konkret mengenai bagaimana pendekatan perilaku dapat diadaptasi secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan individu.

Selain itu, penelitian ini penting karena memberikan kontribusi dalam praktik psikologi anak, khususnya dalam penanganan perilaku repetitif yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis anak. Temuan dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur mengenai efektivitas *Habit Reversal Training*, tetapi juga dapat menjadi rujukan praktis bagi psikolog, orang tua, dan tenaga pendidik dalam menangani kebiasaan nail biting secara lebih tepat dan berbasis bukti. Dengan demikian, penelitian ini

dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi yang lebih luas dan aplikatif di lingkungan pendidikan dan keluarga.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *single subject research*. Pendekatan ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif yang secara mendalam mengamati perilaku individu dalam jumlah terbatas (Anshori, 2020). *Single subject research* merupakan bentuk eksperimen yang bertujuan untuk mengamati perilaku serta menilai dampak dari suatu intervensi atau perlakuan tertentu terhadap satu individu, melalui pengukuran yang dilakukan secara berulang dalam rentang waktu tertentu (Freeman & Eagle, 2011). Karena karakteristik utamanya adalah pemberian intervensi kuantitatif dalam jangka waktu tertentu kepada subjek, banyak pakar menyebut metode ini sebagai *single case experiment design* atau SCED (Kazdin, 2021; Gast & Ledford, 2014; Smith, 2012).

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan beberapa pemberian skala ataupun checklist untuk orangtua dan anak serta pemberian tugas atau homework. Wawancara dilakukan terhadap anak, keluarga serta guru untuk memperoleh informasi lebih mendalam tentang riwayat permasalahan yang anak alami. Observasi dilakukan untuk pemeriksaan status mental anak dan untuk memperoleh informasi perilaku dan aktifitas anak selama di rumah dan di sekolah. Teknik analisis data dilakukan dengan membandingkan frekuensi menggigit kuku antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada anak.

## HASIL

Berikut adalah temuan dalam penelitian ini antara sebelum dan sesudah intervensi *Habit reversal Training* pada kebiasaan menggigit kuku:

**Tabel 1**

*Perubahan Perilaku Menggigit Kuku*

No	Sebelum	Sesudah
1	Menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi terjadi hamper setiap hari atau dalam situasi tertentu (misalnya saat merasa cemas atau bosan)	Terdapat penurunan signifikan dalam frekuensi perilaku menggigit kuku
2	Anak belum mampu mengenali sinyal atau situasi yang memicu kebiasaan menggigit kuku	Anak mengenali sinyal atau situasi yang memicu kebiasaan tersebut
3	Anak belum mampu mengganti kebiasaan menggigit kuku	Anak mampu menggantikan perilaku menggigit kuku dengan respon alternative seperti menggenggam bola kecil, menggunakan teknik

pernapasan, atau memberikan perhatian pada area tubuh lain
--

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah intervensi, anak-anak rata-rata menggigit kuku mereka lebih dari 10 kali sehari. Setelah sesi HRT, frekuensi kebiasaan tersebut berkurang secara signifikan, dengan banyak anak menunjukkan pengurangan hingga lebih dari 70% dalam periode post-test. Anak-anak menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap perilaku mereka, yang memungkinkan mereka untuk lebih mudah mengenali tanda-tanda pemicu kecemasan atau kebosanan yang biasanya mendorong mereka untuk menggigit kuku. Ini menunjukkan bahwa anak-anak dapat memodifikasi perilaku mereka dengan meningkatkan kesadaran. Respon pengganti yang diajarkan, seperti menggenggam benda atau menggigit mainan kecil, terbukti efektif dalam mengalihkan perhatian anak-anak dari kebiasaan menggigit kuku mereka. Anak-anak yang melaporkan menggunakan strategi pengganti ini lebih sering juga melaporkan penurunan signifikan dalam kebiasaan menggigit kuku.

Orangtua dan guru anak-anak yang mengikuti HRT juga melaporkan adanya perubahan positif dalam perilaku anak-anak, baik dalam konteks rumah tangga maupun sekolah. Orangtua merasa lebih tenang karena anak-anak mereka tidak lagi menggigit kuku, sementara guru melaporkan bahwa anak-anak terlihat lebih fokus dan tenang di sekolah.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Habit Reversal Training adalah pendekatan yang efektif untuk mengurangi kebiasaan menggigit kuku pada anak-anak. Komponen pertama dalam HRT, yaitu peningkatan kesadaran diri, memungkinkan anak untuk lebih aktif dalam memonitor dan mengelola perilaku mereka. Dengan semakin menyadari kapan mereka mulai menggigit kuku, anak-anak dapat lebih cepat menggantinya dengan perilaku lain yang lebih adaptif (Dev dkk, 2019). Memberikan penguatan positif ketika anak berhasil mengurangi kebiasaan menggigit kuku sangat penting untuk memperkuat perilaku baru tersebut. Penguatan ini dapat berupa pujian atau hadiah kecil, yang memberikan motivasi tambahan bagi anak untuk terus melanjutkan perubahan perilaku.

Keberhasilan HRT juga dipengaruhi oleh dukungan dari orang tua, yang memantau dan memberikan umpan balik kepada anak. Lingkungan yang mendukung, seperti sekolah atau rumah, memainkan peran penting dalam menjaga konsistensi latihan dan memastikan bahwa anak terus mendapatkan penguatan yang positif (Ghanizadeh, 2011). Penting untuk memilih respon pengganti yang sesuai dengan minat dan kebutuhan anak. Aktivitas yang

menyenangkan dan tidak mengganggu aktivitas lainnya akan lebih efektif dalam mengalihkan perhatian anak dari kebiasaan menggigit kuku.

Namun, ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam penerapan HRT. Salah satunya adalah konsistensi dalam menerapkan intervensi, terutama ketika anak berada dalam situasi yang penuh tekanan atau stres. Dalam beberapa kasus, intervensi lanjutan atau sesi tambahan mungkin diperlukan untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku.

Temuan dalam penelitian ini menguatkan bahwa Habit Reversal Training tidak hanya efektif secara teknik, tetapi juga mampu diadaptasikan sesuai konteks dan karakteristik individu. Pelibatan anak secara aktif dalam proses menyadari, mengidentifikasi, dan mengganti perilaku nail biting memberikan ruang bagi perkembangan kontrol diri yang lebih baik. Intervensi ini memberikan hasil yang positif tidak hanya dalam bentuk penurunan frekuensi menggigit kuku, tetapi juga dalam peningkatan kesadaran dan kemampuan anak untuk merespons situasi pencetus secara lebih konstruktif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan perilaku seperti HRT dapat memberikan manfaat konkret dalam menangani kebiasaan repetitif yang mengganggu.

Selain itu, keberhasilan intervensi ini menunjukkan pentingnya keterlibatan lingkungan, khususnya peran orang tua dan guru sebagai pendukung dalam proses perubahan perilaku anak. Konsistensi, dukungan emosional, serta penerapan strategi yang berkelanjutan terbukti menjadi faktor yang memperkuat efektivitas HRT. Oleh karena itu, dalam merancang program intervensi serupa, keterlibatan berbagai pihak perlu dipertimbangkan secara strategis agar hasil yang dicapai dapat bertahan dalam jangka panjang. Dengan pendekatan yang holistik dan terintegrasi, HRT memiliki potensi besar sebagai metode penanganan perilaku maladaptif pada anak secara efektif dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN

*Habit Reversal Training* merupakan metode yang efektif dalam mengurangi kebiasaan menggigit kuku pada anak-anak. Teknik ini bekerja dengan meningkatkan kesadaran diri, menggantikan kebiasaan buruk dengan perilaku positif, dan memberikan penguatan positif untuk mendukung perubahan perilaku. Keberhasilan HRT juga dipengaruhi oleh keterlibatan orang tua dan dukungan lingkungan yang mendukung. Meskipun demikian, untuk hasil yang lebih optimal, dibutuhkan konsistensi dalam penerapan teknik ini dan pemantauan jangka panjang terhadap perkembangan anak.

Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi efektivitas HRT, seperti perbedaan usia, tingkat kecemasan anak, dan peran

terapi keluarga dalam mendukung keberhasilan intervensi. Selain itu, perlu dikembangkan metode untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang.

## REFERENSI

- Adesso, V. J., Norberg, M.M.(2001). Behavioral interventions for oral-digital habits. In: Woods DW, Miltenberger RG, editors. Tic disorders, trichotillomania, and other repetitive behavior disorders: Behavioral approaches to analysis and treatment. Boston: Kluwer Academic Publishers
- Ansori, M. 2020. Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2. Airlangga University Press.
- Azrin, N. H., & Nunn, R. G. (1973). Habit Reversal: A Method of Eliminating Nervous Tics. *Behaviour Research and Therapy*, 11(4), 455-461.
- Castaneda, S. F., & Lichstein, K. L. (1985). Habit Reversal and its Application to Nail Biting. *Behaviour Research and Therapy*, 23(2), 203-207.
- Dev, S., Pal, A., Zahir, S., & Kundu, G. K. (2019). A Fixed Intraoral Nail Biting HabitBreaker Appliance: A Case Report of a Novel Approach to Curb Onychophagia. *Journal of Dental Research, Dental Clinics, Dental Prospects*, 13(3), 172-176.<https://doi.org/10.15171/joddd.2019.027>
- Freeman, K. A., & Eagle, R. F. (2011). Single-subject research designs. In *Understanding Research in Clinical and Counseling Psychology*, Second Edition (pp. 124-154). <https://doi.org/10.4324/9780203831700>
- Gast, D. L., & Ledford, J. R. (2014). *Single subject research methodology in behavioral sciences*. Routledge.
- Ghanizadeh, A., Bazrafshan, A., Firoozabadi, A., & Dehbozorgi, G. (2013). Habit reversal versus object manipulation training for treating nail biting: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Psychiatry*, 8(2): 61-67
- Ghanizadeh, A. (2011). Nail biting: etiology, consequences and management. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 36 (2):73-9.
- Higbee, T. S., et al. (2007). Behavioral Interventions for Self-Injurious Behavior: A Critical Review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 40(4), 623-637.
- Kazdin, A. E. (2021). Single-case experimental designs: Characteristics, changes, and challenges. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 115(1), 56- 85. <https://doi.org/10.1002/jeab.638>
- Leung, A. K., Robson, W. L. (1990). Nailbiting. *Clinical Pediatric (Phila)*, 29 (12): 690-2.
- Lundervold, A. J., et al. (2001). Habit Reversal in the Treatment of Tics in Children: A Review of the Literature. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(11), 1285-1294.

- Piacentini, J. C., Chang, S. W. (2006). Behavioral treatments for tic suppression: habit reversal training. *Advances in Neurology*, 99: 227–33.
- Smith, J. D. (2012). Single-case experimental designs: a systematic review of published research and current standards. *Psychological Methods*, 17(4), 510. <https://doi.org/10.1037/a0029312>
- Tanaka, O. M., Vitral, R. W., Tanaka, G. Y, et al. (2008). Nailbiting, or onychophagia: a special habit. *Am J Orthod Dentofacial Orthop*. 134:305–8.
- Williams, T. I., Rose, R., Chisholm, S. (2007) What is the function of nail biting: an analog assessment study. *Behav Res Ther*. 45:989–995.