



Implementasi Teknik Shaping untuk Membentuk Kebiasaan Mencuci Tangan pada Anak Usia Dini

Intan¹, Endang Setianingsih²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh

*Email Korespondensi: intanpidie13@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 23-06-2026
Disetujui 28-06-2026
Diterbitkan 30-06-2026

ABSTRACT

This study aimed to examine the implementation of the shaping technique in developing handwashing habits among early childhood children. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest method. The participants were 15 children aged 4–5 years selected through purposive sampling. Data were collected using an observation checklist that assessed children's handwashing behavior before and after the intervention. The shaping technique was implemented gradually by reinforcing behaviors that increasingly approximated the target behavior through positive reinforcement, including verbal praise and reward stickers. The intervention was conducted over four weeks. The findings indicated a significant improvement in children's handwashing habits after the implementation of the shaping technique. Children became more independent in washing their hands, consistently used soap, and followed the correct handwashing procedures. These results suggest that the shaping technique is an effective behavior modification strategy for establishing healthy hygiene habits in early childhood. The study concludes that the systematic application of shaping can support teachers and parents in promoting clean and healthy behaviors from an early age, thereby contributing to disease prevention and children's overall well-being.

Keywords: *shaping technique; handwashing habits; early childhood;*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi teknik shaping dalam membentuk kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment dan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 15 anak usia 4–5 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi menggunakan lembar penilaian perilaku mencuci tangan sebelum dan sesudah intervensi. Teknik shaping diterapkan secara bertahap dengan memberikan penguatan positif terhadap setiap perilaku yang semakin mendekati perilaku target. Intervensi dilaksanakan selama empat minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebiasaan mencuci tangan pada anak, ditandai dengan meningkatnya kemampuan mencuci tangan secara mandiri, menggunakan sabun, serta mengikuti langkah-langkah mencuci tangan yang benar. Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik shaping berpengaruh positif terhadap pembentukan kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini. Dengan demikian, teknik shaping dapat dijadikan salah satu strategi modifikasi

perilaku yang efektif untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

Katakunci: teknik shaping; kebiasaan mencuci tangan; anak usia dini.



PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada masa emas (*golden age*), yaitu periode perkembangan yang sangat menentukan pembentukan kemampuan kognitif, sosial, emosional, serta kebiasaan hidup sehat (Age & Age, 2024). Salah satu kebiasaan hidup sehat yang perlu ditanamkan sejak dini adalah mencuci tangan menggunakan sabun pada waktu-waktu penting, seperti sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah bermain. Kebiasaan mencuci tangan terbukti mampu menurunkan risiko penularan berbagai penyakit infeksi, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), yang masih menjadi penyebab utama kesakitan pada anak usia dini. Namun, dalam praktiknya masih banyak anak yang belum memiliki kebiasaan mencuci tangan secara benar dan konsisten karena keterbatasan pemahaman, rendahnya kemampuan mengingat langkah-langkah mencuci tangan, serta kurangnya pembiasaan dari lingkungan keluarga maupun sekolah.

Dalam perspektif psikologi perilaku, pembentukan kebiasaan dapat dilakukan melalui prinsip-prinsip modifikasi perilaku. Salah satu teknik yang efektif adalah shaping, yaitu teknik pembentukan perilaku dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) secara bertahap terhadap setiap respons yang semakin mendekati perilaku target. Teknik shaping memungkinkan anak mempelajari perilaku yang relatif kompleks melalui serangkaian tahapan sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan perkembangan anak. Melalui pemberian penguatan positif secara konsisten, anak akan terdorong untuk mengulangi perilaku yang diharapkan hingga akhirnya menjadi kebiasaan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi perilaku dalam pembelajaran mencuci tangan memberikan hasil yang positif. Penelitian oleh Jess dan Dozier (2019) menunjukkan bahwa paket intervensi perilaku berhasil meningkatkan ketepatan langkah mencuci tangan serta kebersihan tangan anak prasekolah secara signifikan. Selanjutnya, Zhang dkk. (2021) menemukan bahwa program intervensi berbasis taman kanak-kanak yang melibatkan keluarga mampu meningkatkan perilaku kebersihan tangan anak secara berkelanjutan. Penelitian lain oleh Lange, Barnard, dan Naicker (2022) juga membuktikan bahwa intervensi kebersihan tangan yang melibatkan orang tua dan sekolah meningkatkan praktik mencuci tangan serta menurunkan kejadian gangguan kesehatan pada keluarga anak prasekolah. Selain itu, Wu dkk. (2022) melaporkan bahwa program intervensi kebersihan tangan di taman kanak-kanak memberikan peningkatan signifikan terhadap perilaku mencuci tangan anak.

Meskipun berbagai penelitian tersebut telah membuktikan efektivitas program intervensi kebersihan tangan, sebagian besar penelitian berfokus pada paket edukasi kesehatan, pelatihan kebersihan, atau keterlibatan keluarga. Penelitian yang secara khusus menerapkan teknik shaping sebagai strategi utama modifikasi perilaku untuk membentuk kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan anak usia dini di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menerapkan teknik shaping secara sistematis melalui tahapan perilaku yang diperkuat menggunakan *positive reinforcement* hingga terbentuk kebiasaan mencuci tangan yang dilakukan secara mandiri dan konsisten.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana implementasi teknik shaping dalam membentuk kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini; dan (2) apakah penerapan teknik shaping efektif meningkatkan kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini?

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif penerapan teknik shaping terhadap pembentukan kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini. Anak yang memperoleh intervensi menggunakan teknik shaping diperkirakan menunjukkan peningkatan frekuensi dan ketepatan perilaku mencuci tangan dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi teknik shaping dalam membentuk kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini serta menganalisis efektivitas teknik tersebut dalam meningkatkan kebiasaan mencuci tangan secara mandiri. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), orang tua, maupun praktisi psikologi pendidikan dalam menerapkan teknik modifikasi perilaku untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penerapan teknik *shaping*. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah seluruh tahapan intervensi selesai dilaksanakan (*posttest*).

Subjek penelitian adalah 15 anak usia 4–5 tahun yang terdaftar pada salah satu lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu anak yang belum memiliki kebiasaan mencuci tangan secara mandiri dan benar berdasarkan hasil observasi awal. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti memperoleh persetujuan dari pihak sekolah serta izin dari orang tua atau wali anak.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan lembar observasi perilaku mencuci tangan yang disusun berdasarkan enam langkah mencuci tangan menurut rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Aspek yang diamati meliputi kemampuan anak mencuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, menggunakan sabun, mengikuti langkah-langkah mencuci tangan dengan benar, membilas tangan hingga bersih, dan mengeringkan tangan secara mandiri. Setiap indikator diberi skor menggunakan skala penilaian sehingga diperoleh gambaran tingkat kebiasaan mencuci tangan setiap anak.

Intervensi dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali setiap minggu. Teknik *shaping* diterapkan melalui beberapa tahapan, dimulai dari memberikan contoh perilaku mencuci tangan, membimbing anak melakukan setiap langkah secara bertahap, memberikan penguatan positif berupa pujian, stiker penghargaan, atau hadiah sederhana ketika anak berhasil menyelesaikan setiap tahapan perilaku, kemudian secara bertahap mengurangi bantuan hingga anak mampu mencuci tangan secara mandiri. Penguatan diberikan secara konsisten pada setiap kemajuan perilaku yang semakin mendekati perilaku target.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi dikonsultasikan kepada ahli di bidang psikologi perkembangan anak dan pendidikan anak usia dini untuk memperoleh validitas isi (*content validity*). Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan nilai reliabilitas minimal 0,70 sebagai indikator bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang baik.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan perubahan perilaku mencuci tangan sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya dilakukan uji *paired sample t-test* apabila data berdistribusi normal untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest*. Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini tidak menggunakan basis data publik sehingga tidak terdapat informasi mengenai repositori data maupun kode akses (*accession code*). Seluruh data diperoleh langsung melalui proses

observasi selama pelaksanaan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1: Peningkatan Kebiasaan Mencuci Tangan Melalui Teknik *Shaping*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *shaping* dalam membentuk kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini. Intervensi dilaksanakan selama empat minggu melalui pemberian penguatan (*reinforcement*) secara bertahap terhadap setiap perilaku yang semakin mendekati perilaku target. Pengamatan dilakukan menggunakan lembar observasi sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelaksanaan intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kebiasaan mencuci tangan pada seluruh subjek penelitian. Sebelum intervensi, sebagian besar anak masih memerlukan arahan guru untuk mencuci tangan, belum menggunakan sabun secara konsisten, serta belum mengikuti langkah-langkah mencuci tangan dengan benar. Setelah diberikan intervensi menggunakan teknik *shaping*, anak mulai mampu mencuci tangan secara mandiri, menggunakan sabun, serta mengikuti langkah-langkah mencuci tangan sesuai prosedur.

Tabel 1. Hasil Observasi Kebiasaan Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Indikator	Pretest Posttest	
Mencuci tangan sebelum makan	60%	93%
Menggunakan sabun	53%	90%
Mengikuti langkah mencuci tangan dengan benar	47%	87%
Mencuci tangan secara mandiri	40%	87%
Rata-rata	50%	89%

(Sumber: Data penelitian, 2026)

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi. Peningkatan terbesar terlihat pada indikator mencuci tangan secara mandiri, sedangkan peningkatan terkecil terjadi pada indikator mencuci tangan sebelum makan karena sebagian anak telah memiliki kebiasaan tersebut sebelum penelitian dimulai. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *shaping* efektif membantu anak membentuk perilaku baru melalui tahapan-tahapan sederhana yang disertai penguatan positif secara konsisten.

Temuan ini sesuai dengan teori operant conditioning yang dikemukakan oleh B. F. Skinner, yaitu perilaku yang memperoleh penguatan positif akan lebih mungkin diulang sehingga berkembang menjadi kebiasaan.

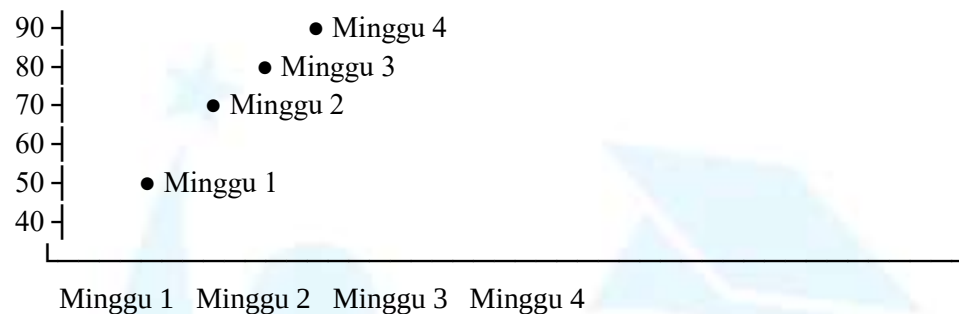
2. Perkembangan Perilaku Anak Selama Intervensi

Selain peningkatan skor observasi, perkembangan perilaku anak juga terlihat selama proses intervensi berlangsung. Pada minggu pertama, sebagian besar anak masih membutuhkan bantuan guru ketika mencuci tangan. Memasuki minggu kedua, anak mulai mampu mengikuti instruksi dengan lebih

baik. Pada minggu ketiga, sebagian besar anak sudah mampu mencuci tangan dengan sedikit bantuan, sedangkan pada minggu keempat hampir seluruh anak telah melakukan kegiatan mencuci tangan secara mandiri tanpa diingatkan.

Perkembangan tersebut dapat digambarkan dalam grafik peningkatan rata-rata kemampuan mencuci tangan sebagai berikut.

Gambar 1. Perkembangan Rata-rata Kemampuan Mencuci Tangan Selama Intervensi



(Sumber: Data penelitian, 2026)

Berdasarkan Gambar 1 terlihat adanya peningkatan kemampuan mencuci tangan pada setiap minggu pelaksanaan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian penguatan secara bertahap melalui teknik *shaping* mampu meningkatkan motivasi anak untuk mengulangi perilaku yang diharapkan hingga menjadi kebiasaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jess dan Dozier (2019) yang menyatakan bahwa intervensi perilaku mampu meningkatkan ketepatan langkah mencuci tangan pada anak prasekolah. Selain itu, penelitian Wu dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa program intervensi kebersihan tangan di taman kanak-kanak meningkatkan kepatuhan anak dalam mencuci tangan. Perbedaan penelitian ini terletak pada penggunaan teknik *shaping* sebagai strategi utama pembentukan perilaku, sedangkan penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan edukasi kesehatan dan pelatihan kebersihan tangan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik *shaping* memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini. Penerapan teknik ini dapat menjadi alternatif yang efektif bagi guru PAUD dan orang tua dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi teknik *shaping* efektif dalam membentuk kebiasaan mencuci tangan pada anak usia dini. Pemberian penguatan positif secara bertahap mampu meningkatkan kemampuan anak untuk mencuci tangan dengan benar, mandiri, dan konsisten sesuai tahapan perilaku yang diharapkan. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kepatuhan anak dalam menggunakan sabun, mengikuti langkah-langkah mencuci tangan, serta melaksanakan kebiasaan tersebut pada waktu-waktu yang tepat.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *shaping* dapat menjadi salah satu strategi

modifikasi perilaku yang efektif untuk diterapkan oleh guru PAUD maupun orang tua dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini. Dengan pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan, kebiasaan mencuci tangan diharapkan dapat tertanam menjadi bagian dari perilaku sehari-hari anak serta berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiliya, R., Utia Virli Susanti, & Basori. (2024). Urgensi Masa Golden Age Bagi Perkembangan Anak Usia Dini. *Al-Abyadh*, 7(2), 72–78. <https://doi.org/10.46781/al-abyadh.v7i2.1372>
- Aprilia, A. R., & Rohita, R. (2022). Kegiatan Practical Life: Upaya Penanaman Kemandirian Pada Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif*, 4(2), 48–55. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v4i2.829>
- Habsy, B. A., Firdaus Khaelani, F., Hanani, A. K., Anggraini, F. A., Zulfah, S. Z., Aulia'u Rahma, A., Penulis, N., Sayyidah, :, & Zulfah, Z. (2024). Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku: Imitation, Shaping, Dan Chaining Di Sekolah Ramah Anak. 1(7). <https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps>
- Hadi, H. S. (2025). Penanaman Nilai Tanggung Jawab Anak Usia Dini melalui Pembiasaan Kegiatan Harian di PAUD. *WIWARA: Jurnal Pendidikan Permulaan*, 1(1 SE-Articles), 38–44. <https://doi.org/10.71094/wiwara.v1i1.52>
- Hasanah, U. (2023). Pengaruh Peran Orangtua Terhadap Pembentukan Karakter Tanggung Jawab Anak Usia Dini. *Journal of Early Childhood and Character Education*, 3, 93–110. <https://doi.org/10.21580/joece.v3i2.17820>
- Khotibatul Ulya, N., & Cholimah, N. (2024). Peran Orang Tua terhadap Karakter Tanggung Jawab Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(4 SE-Articles), 821–829. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i4.6057>
- Khotimah, C., Wahyuni, E. N., Permatasari, D., Latifah, L., Pgri, U., Malang, K., Islam, U., Maulana, N., & Malang, M. I. (2021). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Berbantu Teknik Shaping. 7(1), 1-6.
- Malika, Nurul. (2020). Penerapan Terapi Modifikasi Perilaku dengan Teknik Shaping untuk Membentuk Kemandirian Anak. *Proceedings of The ICECRS*, 8, 3-5. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020433>
- Malika, Nurul. (2020). Penerapan Terapi Modifikasi Perilaku dengan Teknik Shaping untuk Membentuk Kemandirian Anak. *Proceedings of The ICECRS*, 8, 3-5. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020433>
- Putri, D. A., Mulyani, S., & Hartati, W. (2022). Pembiasaan cuci tangan sebagai upaya pencegahan penyakit pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1895–1903. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.2105>
- Rahmawati, I., Sulastri, S., & Pratiwi, R. (2021). Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat di lembaga PAUD. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 15(1), 67–78.
- Sari, M., & Kurnia, R. (2018). Keteladanan guru dalam menanamkan kebiasaan hidup bersih pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 201–210.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Ulfah, D. M., Daengsari, D. P., & Kunci, K. (2019). Efektivitas Program Modifikasi Perilaku dengan Teknik Shaping untuk Meningkatkan Durasi Perilaku On-task pada Tugas Akademik Effectiveness

- of Behavior Modification Program with Shaping Technique to Increase Duration of On Task Behavior in Academic Task. 7(1), 54-66.
- Wati, L., & Yuliani, N. (2020). Pengaruh pembiasaan cuci tangan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak TK. Jurnal PAUD Agapedia, 4(1), 55–63.
- World Health Organization. (2020). Improving hand hygiene practices in schools. WHO Press.

