

**PENERAPAN PROGRAM SOWAN UNTUK
MENGEMBANGKAN KEMANDIRIAN PADA
SINGLE MOTHER DENGAN KECEMASAN**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis
Project



Oleh:

NAJWAA MASRIFAH MILDAYANTI

NIM 22020122140156

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, DESEMBER 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Najwaa Masrifah Mildayanti
NIM : 22020122140156
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Penerapan Program SOWAN untuk Kemandirian Pada *Single Mother* dengan Kecemasan

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 7 Desember 2025
Yang Menyatakan



Najwaa Masrifah Mildayanti
NIM. 22020122140156

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Najwaa Masrifah Mildayanti
Tempat/Tanggal Lahir : Majalengka, 16 Mei 2004
Alamat Rumah : Blok Manis, RT 2/RW 1 Salagedang, Majalengka
No. Telp : (+62) 81222633266
Email : najwamildayanti16@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan Program SOWAN untuk Mengembangkan Kemandirian Pada *Single Mother* dengan Kecemasan” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 11% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 7 Desember 2025
Yang Menyatakan



Najwaa Masrifah Mildayanti
NIM. 22020122140156

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa
Laporan *Project* yang berjudul:

**PENERAPAN PROGRAM SOWAN UNTUK MENGEMBANGKAN
KEMANDIRIAN PADA *SINGLE MOTHER*
DENGAN KECEMASAN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Najwaa Masrifah Mildayanti

NIM : 22020122140156

Telah disetujui sebagai laporan *project* dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
direview

Pembimbing,

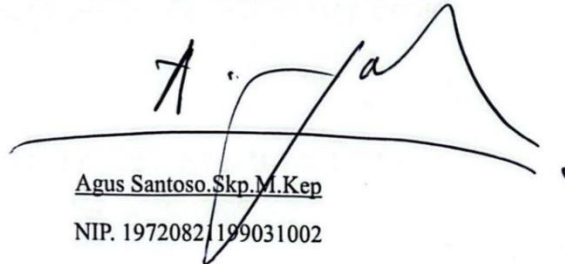


Prof. Dr. Mediana Dwidiyanti. S.Kp. M.Sc

NIP. 196005151983032002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso. Skp. M. Kep

NIP. 19720821199031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa

laporan *Project* yang berjudul:

**PENERAPAN PROGRAM SOWAN UNTUK MENGEMBANGKAN
KEMANDIRIAN PADA *SINGLE MOTHER*
DENGAN KECEMASAN**

Telah diuji pada dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk *melakukan project*

Ketua Penguji,



Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D

NIP. 198405062008122003

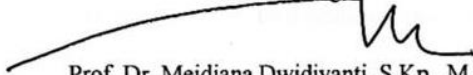
Anggota Penguji,



Ns. Umi Hani, S.Kep., Sp.Kep.Kom

NIP. 198811162024062001

Pembimbing



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc

NIP. 196005151983032002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat

NIP. 1977083002001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan tugas akhir dengan judul “**Penerapan Program SOWAN untuk Mengembangkan Kemandirian Pada *Single Mother* dengan Kecemasan**”. Penyusunan tugas akhir ini bertujuan untuk memenuhi sebagai syarat yang telah ditentukan oleh Fakultas Kedokteran dan Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi Ilmu Keperawatan.

Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis telah berupaya semaksimal mungkin untuk menyajikan hasil dengan sebaik-baiknya. Penulis menyadari bahwa keterbatasan waktu, kemampuan, serta pengetahuan yang dimiliki menyebabkan masih terdapat kekurangan dalam karya ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat dibutuhkan oleh penulis. Penulis berharap tugas akhir ini dapat memberikan kontribusi yang bermakna bagi pengembangan ilmu keperawatan serta menjadi salah satu rujukan dalam upaya peningkatan mutu pembelajaran.

Semarang, 7 Desember 2025



Najwaa Masrifah Mildayanti

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan *project* ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sudah seharusnya dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketuan Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
2. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
3. Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan masukan selama proses penyusunan penelitian ini.
4. Dr. Zubaidah, S.Kep.Ns, M.Kep., Sp.Kep.An selaku dosen wali yang telah memberikan arahan selama perkuliahan.
5. Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS selaku dosen penguji I
6. Ns. Umi Hani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom. selaku dosen penguji II
7. Kedua orang tua penulis, Bapak Surba dan Ibu Sri Rahayu yang tiada hentinya memberikan kasih sayang, nasihat, dorongan, serta do'a terbaik selama perkuliahan dan penyusunan tugas akhir.

8. Nabila Safira dan Rahma Auliya selaku adik dari penulis yang selalu memberikan do'a dan semangat selama perkuliahan dan penyusunan tugas akhir.
9. Faraha, Jasmine, Zara dan Luluk selaku teman seperjuangan penulis semasa kuliah.
10. Ayya, Fifi, Adel selaku team *project* pengembangan program SOWAN.
11. Ny. S selaku responden yang bersedia membantu penulis dalam melakukan *project*.

Semarang, 7 Desember 2025



Najwaa Masrifah Mildayanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1. 1 Latar Belakang.....	1
1. 2 Perumusan Masalah	5
1. 3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	6
1.3. 1 Tujuan Umum	6
1.3. 2 Tujuan Khusus	6
1. 4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Kemandirian	8
2.1.1 Teori Kemandirian Menurut Dorothea Orem	8
2.1.2 Definisi Kemandirian.....	8

2.1.3	Kemandirian Emosional	9
2.1.4	Perilaku Mandiri dalam Keperawatan	10
2.2	Konsep <i>Single Mother</i> dengan Kecemasan	10
2.2.1	Teori S.Freud	10
2.2.2	Definisi <i>Single Mother</i>	11
2.2.3	Definisi Kecemasan	12
2.2.4	Faktor Penyebab Kecemasan	12
2.2.5	Gejala Kecemasan pada <i>Single Mother</i>	13
2.3	Penerapan Program SOWAN	13
2.3.1	Definisi Program SOWAN	13
2.3.2	Fungsi Program SOWAN	15
2.3.3	Peran Program SOWAN dalam Kemandirian <i>Single Mother</i>	16
2.4	Kerangka <i>Project</i>	19
BAB III METODE PELAKSANAAN		20
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	20
3.2	Sasaran Kegiatan	21
3.3	Tempat dan Waktu	23
3.4	Sarana dan Prasarana	23
3.4.1	Sarana Kegiatan <i>Project</i>	23
3.4.2	Prasarana	24
3.5	Analisis Data	25
3.6	Prosedur Kegiatan	25
3.7	Pertimbangan Etis	29
BAB IV HASIL KEGIATAN		31
4.1	Hasil Pengkajian	31
4.1.1	Data Subjektif Informan	31
4.1.2	Data Objektif Informan	32
4.2	Penerapan Program SOWAN	34
4.2.1	<i>Supportive</i>	34

4.2.2	<i>Observation</i>	35
4.2.3	<i>Well-being</i>	37
4.2.4	<i>Action</i>	39
4.2.5	<i>Nursing</i>	45
4.3	Evaluasi.....	47
4.3.1	Hasil SOWAN <i>Card</i>	47
4.3.2	Hasil Instrumen <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	52
BAB V PEMBAHASAN		54
5.1	Penerapan Program SOWAN Berbasis <i>Nursing Process</i>	54
5.2	Penerapan program SOWAN dengan EBP.....	55
5.3	Hubungan antara pengaplikasian <i>Emotional Wheel Board</i> , <i>Hopping Jar</i> , terapi SEFT dan Regulasi Emosi dengan Kemandirian	58
5.4	Integrasi Seluruh Intervensi terhadap kemandirian	59
5.5	Hambatan yang Mempengaruhi Perkembangan.....	62
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		64
6.1	Kesimpulan.....	64
6.2	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRAN.....		xx

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Pertanyaan Wawancara Semi-Terstruktur	21
2.	Tempat dan Waktu Kegiatan	23
3.	Pertanyaan Wawancara Semi-Terstruktur	21
4.	Tempat dan Waktu Kegiatan	23
5.	Hasil <i>Nursing process Supportive</i>	34
6.	Hasil <i>Nursing process Observation</i>	36
7.	Hasil <i>Nursing process Well-being</i>	38
8.	Hasil <i>Nursing process Action</i>	39
9.	Hasil <i>Nursing process Action</i>	41
10.	Hasil <i>Nursing process Action</i>	42
11.	Hasil <i>Nursing process</i> Regulasi Emosi	44
12.	Hasil <i>Nursing process Nursing</i>	46
13.	Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka <i>Project</i>	19
2.	Genogram	33
3.	Dokumentasi <i>Supportive</i>	35
4.	Dokumentasi <i>Observation</i>	37
5.	Dokumentasi <i>Well-Being</i>	39
6.	Impementasi <i>Emotion Wheel Board</i>	40
7.	Impementasi <i>Hopping Jar</i>	42
8.	Impementasi Terapi SEFT	43
9.	Impementasi Regulasi Emosi	45
10.	Video Regulasi Emosi	45
11.	Dokumentasi Nursing	47
12.	SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 1	47
13.	SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 2	48
14.	SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 3	48
15.	SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 4	49
16.	SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 5	49
17.	SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 6	50
18.	SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 7	50
19.	SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 8	51
20.	SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 9	51

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	<i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i>	xxi
2.	Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i> (SAS)	xxiii
3.	Buku Panduan	xxiv
4.	<i>Prototype</i> Video	xxv
5.	SOWAN <i>Card</i>	xxviii
6.	Sertifikat HKI Karya Rekaman Video Regulasi Emosi	xxix
7.	Jadwal Konsultasi	xxx
8.	<i>Logbook</i> Bimbingan	xxxii
9.	Hasil Uji Turnitin	xxxix

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
SOWAN	: <i>Suppoertive, Objective, Well-Being, Action, Nursing</i>
SEFT	: <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>
SAS	: <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

December, 2025

ABSTRAK

Najwaa Masrifah Mildayanti

Penerapan Program SOWAN untuk Mengembangkan Kemandirian Pada *Single Mother* dengan Kecemasan

cxii+113 Halaman+ 13 Tabel, 20 Gambar+ 9 Lampiran

Kemandirian merupakan kemampuan individu untuk mengatur diri, mengambil keputusan, dan menjalankan aktivitas secara efektif. Pada *single mother* yang kehilangan pasangan, kemandirian sering menurun akibat tekanan peran ganda dan kondisi emosional yang tidak stabil, sehingga memicu kecemasan. *Project* ini bertujuan mengembangkan kemandirian dan menurunkan kecemasan melalui Program SOWAN (*Supportive, Observation, Well-being, Action, Nursing*). Metode yang digunakan adalah studi kasus kualitatif. Intervensi menggunakan *Emotion Wheel Board*, *Hopping Jar*, terapi SEFT serta Regulasi Emosi. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, serta dievaluasi menggunakan *SOWAN Card* dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS). Hasil menunjukkan peningkatan kemandirian informan dari kemampuan mengelola diri, menenangkan diri saat cemas, serta mengendalikan pikiran dan respons emosinya serta menunjukkan penurunan skor SAS disertai berkurangnya gejala fisik seperti pusing, jantung berdebar, dan gemetar. Program SOWAN terbukti efektif membantu informan meningkatkan kemandirian sekaligus mengelola kecemasan pasca kehilangan pasangan.

Kata Kunci : SOWAN, Kemandirian, Kecemasan, *Single mother*, Kualitatif

Daftar Pustaka : 52 (2001-2025)

Department of Nursing
Fakulty of Medicine
Universitas Diponegoro
December, 2025

ABSTRACT

Najwaa Masrifah Mildayanti

Implementation of the SOWAN Program to Enhance Independence in Single Mothers with Anxiety

cxii+113 Pages+ 13 Tables, 20 Pictures+ 9 Attachments

Independence is the individual's ability to regulate oneself, make decisions, and perform activities effectively. In single mothers who have lost their partners, independence often declines due to the burden of dual roles and emotional instability, which may trigger anxiety. This project aimed to enhance independence and reduce anxiety through the SOWAN Program (Supportive, Observation, Well-being, Action, Nursing). A qualitative case study design was employed. The interventions included the use of an Emotion Wheel Board, Hopping Jar, SEFT therapy, and emotion regulation training. Data were collected through interviews and observations and evaluated using the SOWAN Card and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS). The results demonstrated an improvement in the informant's independence, as reflected in enhanced self-management, the ability to calm oneself during anxiety, and better control of thoughts and emotional responses. In addition, a decrease in SAS scores was observed, accompanied by a reduction in physical symptoms such as dizziness, palpitations, and tremors. The SOWAN Program was proven effective in supporting single mothers to improve independence while managing anxiety following the loss of a partner.

Keyword : Independence, Anxiety, Single Mother, SOWAN, R&D, ADDIE
References :52 (2001-2025)