

**PENERAPAN PROGRAM SOWAN
UNTUK MENGEMBANGKAN KEMANDIRIAN EMOSIONAL
DALAM MENGATASI KESEPIAN PADA *SINGLE MOTHER*
PASCA KEHILANGAN PASANGAN**

LAPORAN *PROJECT*

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



Oleh:

LAELA SAFITRI

NIM. 22020122120006

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, 2026**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Laela Safitri
NIM : 22020122120006
Fakultas/Departmen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Penerapan Program SOWAN untuk Mengembangkan
Kemandirian Emosional dalam Mengatasi Kesepian pada
Single Mother pasca Kehilangan Pasangan

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, Maret 2026
Yang Menyatakan



Laela Safitri
NIM. 22020122120006

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Laela Safitri
NIM : 22020122120006
Email : laelasafitri143@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan Program SOWAN untuk Mengembangkan Kemandirian Emosional dalam Mengatasi Kesepian pada *Single Mother* pasca Kehilangan Pasangan” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 12% 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, Maret 2026

Yang menyatakan



Laela Safitri

NIM. 22020122120006

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**PENERAPAN PROGRAM SOWAN UNTUK MENGEMBANGKAN
KEMANDIRIAN EMOSIONAL DALAM MENGATASI KESEPIAN PADA
SINGLE MOTHER PASCA KEHILANGAN PASANGAN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Laela Safitri

NIM : 22020122120006

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

Pembimbing,

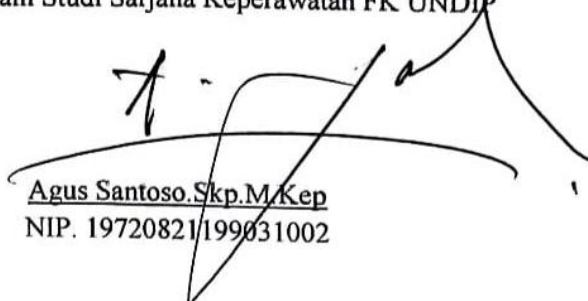


Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc

NIP. 196005151983032002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, Skp, M. Kep

NIP. 19720821/199031002

LEMBAR PENGESAHAN

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

**PENERAPAN PROGRAM SOWAN UNTUK MENGEMBANGKAN
KEMANDIRIAN EMOSIONAL DALAM MENGATASI KESEPIAN PADA
SINGLE MOTHER PASCA KEHILANGAN PASANGAN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Laela Safitri

NIM : 22020122120006

Telah diuji pada **Kamis, 5 Maret 2026** dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk **mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan.**

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

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan *project* yang berjudul “Penerapan Program SOWAN untuk Mengembangkan Kemandirian Emosional dalam Mengatasi Kesepian pada *Single Mother* pasca Kehilangan Pasangan”.

Laporan ini disusun sebagai upaya pengembangan intervensi keperawatan melalui penerapan Program SOWAN yang berfokus pada pengembangan kemandirian emosional dalam membantu *single mother* mengelola kesepian pasca kehilangan pasangan. Melalui pendekatan yang holistik dan berorientasi pada pemberdayaan, diharapkan *project* ini dapat memberikan kontribusi dalam mendukung proses adaptasi psikososial serta peningkatan kualitas hidup *single mother* di Indonesia.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak keterbatasan baik dari segi metodologi, analisis maupun penyajian. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk pengembangan yang lebih baik di masa mendatang.

Semarang, Maret 2026



Laela Safitri

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan *project* ini tidak terlepas dari arahan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan pendidikan.
2. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku ketua Program Sarjana Keperawatan Universitas Diponegoro atas arahan dan dukungan selama proses akademik.
3. Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan *project* ini.
4. Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS selaku dosen penguji I atas saran dan masukan yang membangun.
5. Ns. Umi Hani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom. selaku dosen penguji II atas kritik dan saran yang diberikan demi penyempurnaan *project* ini.
6. Kedua orang tua dan adik tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta semangat selama masa perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir.
7. Rekan satu tim *project* atas kerja sama, dukungan, dan kebersamaan selama proses penyusunan *project* ini.
8. Para sahabat yang telah memberikan dukungan, semangat, dan kebersamaan kepada penulis.
9. Seseorang yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan perhatian kepada penulis selama proses penyusunan tugas akhir.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tanpa dukungan, bantuan, dan kerja sama dari berbagai pihak, penyusunan laporan *project* ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Semoga seluruh kebaikan, dukungan, dan bantuan tersebut mendapatkan balasan yang sebaik-baiknya dari Allah SWT serta menjadi

amal yang bermanfaat. Penulis berharap laporan *project* ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu keperawatan dan menjadi langkah awal dalam penerapan intervensi yang bermanfaat bagi masyarakat.

Semarang, Maret 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Laela Safitri', written in a cursive style.

Laela Safitri

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan 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	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Single Mother</i>	9

2.1.1	Definisi <i>Single Mother</i>	9
2.1.2	Dampak Kehilangan Pasangan pada <i>Single Mother</i>	9
2.1.3	Hubungan Kemandirian dan Kesepian pada <i>Single Mother</i>	11
2.2	Konsep Kemandirian pada <i>Single Mother</i>	12
2.2.1	Teori Kemandirian Dorothea Orem	12
2.2.2	Definisi Kemandirian dalam konteks <i>Single Mother</i>	13
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian	14
2.3	Konsep Kesepian pada <i>Single Mother</i>	16
2.3.1	Teori Weiss : <i>Emotional</i> dan <i>Social Loneliness</i>	16
2.3.2	Definisi Kesepian	17
2.3.3	Faktor Penyebab Kesepian	17
2.3.4	Dampak Kesepian pada Kesehatan Fisik dan Mental	19
2.4	Program SOWAN sebagai Intervensi	20
2.4.1	Definisi dan Konsep Program SOWAN	20
2.4.2	Peran Program SOWAN dalam Kemandirian <i>Single Mother</i>	22
2.4.3	Target Sehat Mandiri	22
2.5	Kerangka <i>Project</i>	24
BAB III METODE PELAKSANAAN		25
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	25
3.1.1	Pengumpulan Data	26
3.2	Sasaran Kegiatan	29
3.3	Tempat dan Waktu	30
3.4	Sarana dan Prasarana	31
3.4.1	Sarana Kegiatan <i>Project</i>	31
3.4.2	Prasarana Kegiatan <i>Project</i>	32

3.5 Analisis Data.....	32
3.6 Prosedur Kegiatan.....	33
3.6.1 Supportive	34
3.6.2 Observation	35
3.6.3 Well-Being	35
3.6.4 Action.....	36
3.6.5 Nursing.....	37
3.7 Pertimbangan Etis.....	37
BAB IV HASIL KEGIATAN.....	39
4.1 Hasil Pengkajian	39
4.1.1 Data Subjektif Informan.....	39
4.1.2 Data Objektif Informan	41
4.2 Penerapan Program SOWAN	43
4.2.1 Tahap Supportive	48
4.2.2 Tahap Observation	49
4.2.3 Tahap Well-Being	50
4.2.4 Tahap <i>Action</i>	52
4.2.5 Tahap Nursing.....	56
4.3 Perkembangan Target Sehat Mandiri	57
4.4 Analisis Pencapaian Target Sehat Mandiri.....	61
BAB V PEMBAHASAN	65
5.1 Gambaran Umum Temuan <i>Project</i>	65
5.2 Proses Peningkatan Kemandirian Emosional Melalui Program SOWAN ..	66
5.2.1 Tahap <i>Supportive</i>	67
5.2.2 Tahap <i>Observation dan Well-Being</i>	68

5.2.3 Tahap <i>Action</i>	69
5.2.4 Tahap <i>Nursing</i>	71
5.3 Evaluasi Pencapaian Target Sehat Mandiri	72
5.4 Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Intervensi	74
5.4.1 Faktor Internal.....	74
5.4.2 Faktor Eksternal.....	75
5.5 Implikasi terhadap Praktik Keperawatan.....	76
5.6 Keterbatasan <i>Project</i>	77
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	79
6.1 Kesimpulan.....	79
6.2 Saran	81
6.2.1 Bagi Praktik Keperawatan	81
6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan.....	82
6.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pertanyaan Wawancara Semi-Terstruktur	27
Tabel 3.2 Tempat dan Waktu Pelaksanaan	30
Tabel 3.3 Protokol Program SOWAN	33
Tabel 4.1 Penerapan Program SOWAN dengan <i>Nursing Process</i>	43
Tabel 4.2 Perkembangan Target Sehat Mandiri.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Project	24
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Buku Panduan.....	94
Lampiran 2 Prototype Buku Panduan	95
Lampiran 3 Prototype Video Edukatif.....	96
Lampiran 4 Kartu Sehat Mandiri	99
Lampiran 5 Media Implementasi	104
Lampiran 6 Cek Turnitin.....	106
Lampiran 7 Lembar Konsultasi.....	107
Lampiran 8 Catatan Hasil Konsultasi	112

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Februari, 2026

ABSTRAK

Laela Safitri

**Pengembangan Model Kemandirian Melalui Program SOWAN untuk Mengurangi Kesepian pada *Single Mother* Pasca Kehilangan Pasangan
Xvi + 117 Halaman + 5 Tabel + 1 Gambar + 8 Lampiran**

Single mother pasca kehilangan pasangan merupakan kelompok rentan yang berisiko mengalami kesepian emosional dan penurunan kemandirian psikososial. Kehilangan pasangan dapat memunculkan kondisi *self-care deficit* pada aspek emosional yang ditandai dengan kesulitan mengenali emosi, respons impulsif, serta penggunaan strategi koping yang kurang adaptif. *Project* ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman kesepian dan perkembangan kemandirian emosional *single mother* melalui penerapan Program SOWAN (*Supportive, Observation, Well-being, Action, Nursing*). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal. Informan adalah seorang *single mother* berusia 41 tahun yang mengalami kesepian emosional pasca kematian pasangan. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi menggunakan SOWAN *Card*. Intervensi dilaksanakan selama Agustus–November 2025 melalui pendekatan *home visit* dan komunikasi terapeutik. Hasil menunjukkan adanya peningkatan *self-care agency* secara bertahap yang ditandai dengan kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi secara lebih spesifik, penerapan teknik regulasi emosi secara mandiri, peningkatan kualitas komunikasi keluarga, serta meningkatnya kepercayaan diri dalam menjalankan peran sebagai orang tua tunggal. Pencapaian sehat mandiri dimaknai sebagai kemampuan adaptif dalam mengelola kesepian tanpa mengalami disfungsi emosional. Program SOWAN menunjukkan potensi sebagai model intervensi psikososial berbasis keluarga dalam praktik keperawatan komunitas bagi *single mother* yang mengalami kehilangan pasangan.

Kata kunci: Kesepian, Program SOWAN, *Single Mother*

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
February, 2026

ABSTRACT

Laela Safitri

Development of Independence Modul Through the SOWAN Program to Reduce Loneliness in Single Mothers After the Loss of a Spouse

Xvii + 117 Pages + 5 Tables + 1 Pictures + 8 Attachments

Single mothers after the loss of a partner are a vulnerable group that is at risk of experiencing emotional loneliness and decreased psychosocial independence. Losing a partner can give rise to a condition of self-care deficit in the emotional aspect which is characterized by difficulty recognizing emotions, impulsive responses, and the use of less adaptive coping strategies. This project aims to explore the experience of loneliness and the development of emotional independence of single mothers through the application of the SOWAN (Supportive, Observation, Well-being, Action, Nursing) Program. The research uses a qualitative approach with a single case study design. The informant is a 41-year-old single mother who experiences emotional loneliness after the death of her partner. Data were collected through semi-structured interviews, participatory observation, and documentation using SOWAN Card. Interventions were carried out during August–November 2025 through a home visit approach and therapeutic communication. The results showed a gradual increase in self-care agency which was characterized by the ability to recognize and express emotions more specifically, the application of emotion regulation techniques independently, the improvement of the quality of family communication, and increased confidence in carrying out the role of single parent. Independent healthy achievement is interpreted as adaptive ability to manage loneliness without experiencing emotional dysfunction. The SOWAN program shows potential as a model of family-based psychosocial intervention in community nursing practice for single mothers who have lost a partner.

Keywords: Emotional Loneliness, SOWAN Program, Single Mother