

**PENERAPAN PROGRAM SOWAN
DALAM MENGEMBANGKAN KEMANDIRIAN
SINGLE MOTHER PASCA KEHILANGAN PASANGAN
UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING***

LAPORAN *PROJECT*

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



OLEH:

ADELLIA HANDAYANI

NIM 22020122120027

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Adellia Handayani
Tempat/ Tanggal Lahir : Grobogan, 10 Oktober 2003
Alamat Rumah : Kemadohatur, RT 05/RW 06 Grobogan
No.Telp : (+62) 88216051489
Email : handayaniadellia@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa project saya yang berjudul “Penerapan Program SOWAN dalam Mengembangkan Kemandirian *Single Mother* Pasca Kehilangan Pasangan untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being*” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 9% 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



Adellia Handayani

NIM. 22020122120027

LEMBAR PERSETUJUAN

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

Penerapan Program SOWAN

dalam Mengembangkan Kemandirian *Single Mother*

Pasca Kehilangan Pasangan untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being*

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Adellia Handayani

NIM : 22020122120027

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

dalam Mengembangkan Kemandirian *Single Mother*

Pasca Kehilangan Pasangan untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being*

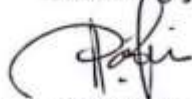
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Adellia Handayani

NIM : 22020122120027

Telah diuji pada 11 Desember 2025 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 Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyusun Laporan *project* ini yang berjudul **“Penerapan Program SOWAN dalam Mengembangkan Kemandirian *Single Mother* Pasca Kehilangan Pasangan untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being*”** dengan lancar.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S. Kp., M.Sc. yang telah membimbing dengan penuh kebaikan dan kesabaran sehingga penulis semangat dan mengerjakan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki keterbatasan untuk mencapai kata sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang mendorong penulis sangat diharapkan demi pengembangan yang lebih baik lagi di masa yang akan datang

Semarang, 25 November 2025



Adellia Handayani

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan laporan *project* ini tidak terlepas dari arahan, dukungan, bantuan, kritik dan saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Anggorowati, S. Kp., M. Kep., Sp.Mat selaku Ketua 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 Dwiyantri, S. Kp., M.Sc. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, bimbingan, semangat, bahagia, dan motivasi selama proses penyusunan laporan *project* ini.
4. Ns. Sri Padma Sari, S. Kep., MNS selaku dosen penguji I.
5. Ns. Umi Hani, M. Kep., Ns. Sp. Kep. Kom selaku dosen penguji II.
6. Kedua orang tua penulis Bapak Kusnanto dan Ibu Parni yang telah memberikan doa, dukungan, *reward*, semangat dan selalu ada di setiap saat selama penyusunan laporan *project* ini.
7. Dipiya, Sumala, Wawak, Hana, Cipung selaku sahabat penulis.
8. Najwaa, Fifi, Ayya selaku *patner Project*.
9. Orang baik yang selalu sabar memberikan dukungan kepada penulis hingga laporan *project* dapat diselesaikan dengan baik

Semarang, 25 November 2025



Adellia Hanadayani

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan <i>Project</i>	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat <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> dan Dampak Pasca Kehilangan Pasangan	9
2.1.1 Definisi <i>Single Mother</i>	9
2.1.2 Definisi <i>Single Mother</i> Pasca Kehilangan Pasangan	9
2.1.3 Tantangan Utama yang Dihadapi <i>Single Mother</i> Pasca Kehilangan Pasangan.....	10
2.2 Kemandirian pada <i>Single Mother</i>	11

2.2.1 Definisi Kemandirian dalam Konteks Keperawatan Holistik (<i>self-management, autonomy, dan self-care</i>).....	11
2.2.2 Teori Orem	12
2.2.3 Alat Ukur Kemandirian.....	12
2.2.4 Dimensi Kemandirian (Fisik, Psikologis, Sosial dan Spiritual).....	13
2.2.5 Hubungan antara Penurunan Kemandirian dan <i>Single Mother</i>	14
2.3 <i>Psychological Well-Being</i> Pada <i>Single Mother</i>	15
2.3.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i> berdasarkan model Ryff.....	15
2.3.2 Faktor Penyebab Gangguan <i>Psychological Well-Being</i> Pasca Kehilangan Pasangan.....	18
2.3.3 Instrumen Pengukuran untuk Mengetahui <i>Single Mother</i> Mengalami Gangguan <i>Psychological Well-Being</i>	20
2.4 Gangguan <i>Psychological Well-Being</i> dan Kebutuhan Melatih Kemandirian.....	21
2.4.1 Dampak Spesifik pada <i>Single Mother</i>	21
2.4.2 Pentingnya Melatih Kemandirian Sebagai Strategi Pemulihan dengan Fokus Pada Transisi dari Ketergantungan ke Otonomi.....	22
2.5 Model Target Sehat Mandiri untuk Melatih Pengembangan <i>Single Mother</i> melalui Program SOWAN.....	23
2.5.1 Definisi SOWAN Sebagai Program yang Berbasis Kunjungan dan Dukungan.....	23
2.5.2 Pengertian Target Sehat Mandiri untuk <i>Single Mother</i> Pasca Kehilangan Pasangan.....	28
2.6 Kerangka <i>Project</i>	29
BAB III METODOLOGI <i>PROJECT</i>	30
3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	30
3.2 Sasaran <i>Project</i>	31
3.2.1 Fenomena Unik dan kompleks.....	32
3.2.2 Konten Spesifik.....	32
3.3 Tempat dan Waktu.....	33
3.4 Sarana dan Prasarana.....	34

3.5	Prosedur Kegiatan	35
3.6	Pertimbangan Etis	41
BAB VI HASIL KEGIATAN		42
4.1	<i>Supportive</i>	42
4.2	<i>Observation</i>	44
4.3	<i>Well-being</i>	45
4.4	<i>ACTION</i>	47
4.4.1	<i>Scrapbook</i>	47
4.4.2	Latihan <i>Self-Care</i>	51
4.4.3	Latihan Regulasi Emosi	53
4.5	<i>Nursing</i>	57
4.6	Evaluation	59
4.6.1	Hasil SOWAN <i>Card</i> bagian <i>Action</i>	59
BAB V PEMBAHASAN		63
5.1	Penerapan Program SOWAN Berbasis <i>Nursing Process</i>	63
5.2	Dampak Intervensi Terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	68
5.3	Hambatan yang Mempengaruhi Perkembangan	70
5.4	Keterkaitan Antara Kemandirian dan <i>Psychological Well-Being</i>	71
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		73
6.1	Kesimpulan	73
6.2	Saran	74
DAFTAR PUSTAKA		xviii
LAMPIRAN		xxv

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pertanyaan Wawancara Semi Terstruktur.....	31
Tabel 3. 2 Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	33
Tabel 4. 1 Hasil <i>Nursing Process Supportive</i>	43
Tabel 4. 2 Hasil <i>Nursing Process Observation</i>	45
Tabel 4. 3 Hasil <i>Nursing Process Well-being</i>	46
Tabel 4. 4 Hasil <i>Nursing Process Scrapbook I</i>	48
Tabel 4. 5 Hasil <i>Nursing Process Scrapbook II</i>	49
Tabel 4. 6 Hasil <i>Nursing Process Self Care I</i>	51
Tabel 4. 7 Hasil <i>Nursing Process Self Care II</i>	53
Tabel 4. 8 Hasil <i>Nursing Process Regulasi Emosi I</i>	54
Tabel 4. 9 Hasil <i>Nursing Process Regulasi Emosi II</i>	55
Tabel 4. 10 Hasil <i>Nursing Process Nursing</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka <i>Project</i>	29
Gambar 2 Contoh <i>Scrapbook</i>	34
Gambar 3 Dokumentasi <i>Supportive</i>	43
Gambar 4 Dokumentasi kunjungan <i>Observation</i>	45
Gambar 5 Dokumentasi kunjungan <i>Well-being</i>	47
Gambar 6 Penyusunan <i>Scrapbook</i>	48
Gambar 7 Dokumentasi Kegiatan Implementasi <i>scrapbook II</i>	50
Gambar 8 Dokumentasi Hasil <i>Scrapbook</i>	51
Gambar 9 Dokumentasi Kegiatan <i>Self-Care I</i>	52
Gambar 10 Dokumentasi Kegiatan <i>Self Care II</i>	53
Gambar 11 Dokumentasi Regulasi Emosi	55
Gambar 12 Video Regulasi Emosi	55
Gambar 13 Latihan Regulasi Emosi	57
Gambar 14 Dokumentasi Kegiatan Nursing	58
Gambar 15 SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 1	59
Gambar 16 SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 2.....	59
Gambar 17 SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 3.....	59
Gambar 18 SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 4.....	60
Gambar 19 SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 5.....	60
Gambar 20 SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 6.....	60
Gambar 21 SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 7.....	61
Gambar 22 SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 8.....	61
Gambar 23 SOWAN <i>Card</i> Kunjungan 9.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi.....	44
Lampiran 2 <i>Loogbook</i> & Hasil Konsultasi.....	55
Lampiran 3. Buku Panduan.....	60
Lampiran 4 Perizinan Kuisisioner.....	61
Lampiran 5 Kartu Ukur Kemandirian.....	62
Lampiran 6. Hasil Cek Plagiarism.....	66

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistika
<i>R&D</i>	: <i>Research and Development</i>
SOWAN	: <i>Supportive, Observation, Well-being, Action, Action</i>
SCDNT	: <i>Self Care Defisit Nursing Theory</i>

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

November, 2025

ABSTRAK

Adellia Handayani

Penerapan Program SOWAN dalam Mengembangkan Kemandirian *Single Mother* Pasca Kehilangan Pasangan untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being*

Kemandirian merupakan kemampuan individu untuk mengelola diri, mengambil keputusan, dan menjalankan peran secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Bagi *single mother* yang kehilangan pasangan akibat kematian, kemandirian menjadi aspek penting karena harus menghadapi tanggung jawab keluarga tanpa dukungan pasangan, yang berpotensi menurunkan *psychological well-being*. *Project* ini bertujuan untuk mengembangkan kemandirian *single mother* pasca kehilangan pasangan melalui penerapan program SOWAN (*Supportive, Observation, Well-Being, Action, Nursing*) yang menekankan dukungan emosional, pemahaman kondisi diri, penguatan potensi psikologis, perawatan diri mandiri, refleksi tujuan hidup, serta pembelajaran regulasi emosi. *Project* menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap satu informan *single mother*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi selama proses implementasi program. Intervensi yang diberikan meliputi kegiatan refleksi diri melalui *scrapbook*, latihan perawatan diri (*self-care*), serta latihan regulasi emosi untuk menjaga kestabilan psikologis. Hasil *project* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan informan dalam merawat diri, mengelola emosi secara lebih adaptif, meningkatkan rasa percaya diri, serta membentuk gambaran tujuan hidup yang lebih jelas dan optimis. Peningkatan kemandirian dengan *nursing process* tersebut berdampak positif terhadap *psychological well-being* yang ditunjukkan melalui kemampuan *self-care* yang lebih konsisten, pengelolaan emosi yang lebih stabil, dan kesiapan informan dalam menjalani peran sebagai orang tua tunggal. Dengan demikian program SOWAN dinilai mampu memberikan kontribusi positif dalam membantu *single mother* membangun kembali kemandirian dan kesejahteraan psikologis pasca kehilangan pasangan.

Kata Kunci : Kemandirian, *Psychological Well-Being*, *Single Mother*, SOWAN

Department of Nursing
Fakulty of Medicine
Universitas Diponegoro
November, 2025

ABSTRACT

Adellia Handayani

The Implementation of the SOWAN Program in Developing the Independence of Single Mothers After Spousal Loss to Improve Psychological Well-Being

Independence refers to an individual's ability to manage oneself, make decisions, and perform roles autonomously in daily life. For single mothers who have lost their spouses due to death, independence becomes a crucial aspect, as they must face family responsibilities without spousal support, which may negatively affect psychological well-being. This project aimed to develop the independence of single mothers after spousal loss through the implementation of the SOWAN program (Supportive, Observation, Well-Being, Action, Nursing), which emphasizes emotional support, self-condition awareness, strengthening psychological potential, independent self-care, reflection on life goals, and emotional regulation skills. The project employed a qualitative approach using a case study method involving one single mother as the informant. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation throughout the program implementation process. The interventions included self-reflection activities using scrapbooks, self-care practice, and emotional regulation exercises to maintain psychological stability. The results of the project showed an improvement in the informant's ability to perform self-care, manage emotions more adaptively, increase self-confidence, and develop clearer and more optimistic life goals. This improvement in independence had a positive impact on psychological well-being, as indicated by more consistent self-care practices, better emotional regulation, and greater readiness to carry out the role of a single parent. Therefore, the SOWAN program is considered to make a positive contribution to helping single mothers rebuild independence and psychological well-being after the loss of a spouse.

Keywords: Independence, Psychological Well-Being, Single Mother, SOWAN