

Analisis Psikometrik Skala *Ucla Loneliness* pada Mahasiswa di Sumatera Barat

Yodi Kasinda¹, Muhammad Wahyudi², Shaztry Zalmy³, Nur Fhadilla Alfanissa S⁴,
Niken Wulandari⁵, Citra Rahma Deya⁶, Mario Pratama⁷
^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Negeri Padang

*Email Korespondensi: yodikasindaa@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 15-02-2026
Disetujui 25-02-2026
Diterbitkan 27-02-2026

ABSTRACT

Loneliness is a psychological condition that arises due to a mismatch between expected and existing social relationships. This study aims to test the validity and reliability of the UCLA Loneliness Scale version 3 in measuring loneliness in college students in West Sumatra. A total of 200 active college students became participants selected through purposive sampling techniques. Data were collected using an online questionnaire and analyzed using the Cronbach's Alpha reliability test and exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA). The results showed that this scale has very high reliability ($\alpha = 0.955$), as well as adequate item discrimination power (0.491–0.791). EFA identified two main factors, namely social loneliness and emotional loneliness, which were then confirmed through CFA with good model fit values (RMSEA = 0.079; SRMR = 0.049; GFI = 0.924). These findings support the two-dimensional structure of the loneliness construct and indicate that the UCLA Loneliness Scale version 3 is suitable for use in the Indonesian cultural context. This scale has the potential to be applied in psychological screening and campus-based interventions to address loneliness among college students.

Keyword: *Loneliness, college students, UCLA Loneliness Scale, validity, reliability, emotional factors, social factors.*

ABSTRAK

Kesepian merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas Skala UCLA Loneliness versi 3 dalam mengukur kesepian pada mahasiswa di Sumatera Barat. Sebanyak 200 mahasiswa aktif menjadi partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring dan dianalisis menggunakan uji reliabilitas Cronbach's Alpha serta analisis faktor eksploratori (EFA) dan konfirmatori (CFA). Hasil menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas sangat tinggi ($\alpha = 0,955$), serta daya diskriminasi item yang memadai (0,491–0,791). EFA mengidentifikasi dua faktor utama, yaitu social loneliness dan emotional loneliness, yang kemudian dikonfirmasi melalui CFA dengan nilai kecocokan model yang baik (RMSEA = 0,079; SRMR = 0,049; GFI = 0,924). Temuan ini mendukung struktur dua dimensi dari konstruk kesepian dan menunjukkan bahwa UCLA Loneliness Scale versi 3 layak digunakan dalam konteks budaya Indonesia. Skala ini berpotensi diterapkan dalam skrining psikologis dan intervensi berbasis kampus guna menanggulangi kesepian di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Kesepian, mahasiswa, UCLA Loneliness Scale, validitas, reliabilitas, faktor emosional, faktor sosial.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Kasinda, Y., Wahyudi, M., Zalmy, S., Alfanissa S, N. F., Wulandari, N., Deya, C. R. ., & Pratama, M. (2026). Analisis Psikometrik Skala UCLA Loneliness pada Mahasiswa di Sumatera Barat. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(2), 3450-3458. <https://doi.org/10.63822/mtc12d05>

PENDAHULUAN

Kesepian atau *loneliness* merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara relasi sosial yang diinginkan seseorang dengan hubungan sosial yang sebenarnya ia miliki (Peplau & Perlman, 1982). Meskipun bukan isu baru, perhatian terhadap kesepian sebagai problem kesehatan masyarakat meningkat secara signifikan dalam dekade terakhir. Kesepian kini dipahami bukan hanya sebagai pengalaman emosional negatif, tetapi juga sebagai indikator penting yang berkaitan dengan berbagai masalah psikologis dan fisik, seperti depresi, kecemasan, gangguan kognitif, hingga peningkatan risiko kematian dini (HoltLunstad et al., 2015).

Perkembangan fenomena kesepian dalam masyarakat modern sangat berkaitan dengan dinamika sosial yang berubah cepat. Proses globalisasi, mobilitas penduduk, urbanisasi, pergeseran norma sosial, serta meningkatnya interaksi berbasis teknologi digital telah mengubah pola hubungan antarmanusia. Alih-alih mempererat koneksi sosial, penggunaan teknologi justru dapat menciptakan jarak emosional yang lebih besar (Orben et al., 2020). Pandemi COVID-19 turut memperburuk kondisi ini dengan memaksa adanya pembatasan sosial secara luas, yang kemudian memperdalam rasa keterasingan di berbagai kelompok umur (Killgore et al., 2020).

Penelitian terdahulu mengungkap bahwa kesepian berdampak luas, tidak hanya pada aspek kesejahteraan psikologis, tetapi juga terkait dengan gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, inflamasi kronis, hingga melemahnya sistem kekebalan tubuh (Smith et al., 2020). Dalam ranah psikologi perkembangan, kesepian yang berlangsung lama dapat menghambat pertumbuhan sosial-emosional remaja serta memicu munculnya gangguan kepribadian di usia dewasa awal (Qualter et al., 2015). Sedangkan pada kelompok usia lanjut, kesepian berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup, meningkatnya kebutuhan layanan medis, dan bahkan risiko bunuh diri (Donovan & Blazer, 2020).

Untuk memahami kompleksitas kesepian secara objektif dan ilmiah, diperlukan alat ukur yang akurat dan terpercaya. Salah satu instrumen yang paling banyak digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale*, yang awalnya dikembangkan oleh Russell, Peplau, dan Ferguson pada 1978, dan kemudian disempurnakan menjadi *Version 3* (Russell, 1996). Skala ini terdiri dari 20 pernyataan yang menilai perasaan keterasingan, kurangnya koneksi sosial, dan persepsi akan keterputusan hubungan sosial. Versi terbaru menunjukkan reliabilitas yang tinggi ($\alpha = 0.89-0.94$) serta validitas konstruk yang baik dalam mengukur kesejahteraan psikososial dan kesehatan mental (Maes et al., 2019).

Penggunaan *UCLA Loneliness Scale* tidak terbatas pada ranah akademik, melainkan juga telah banyak dimanfaatkan dalam intervensi sosial, asesmen klinis, hingga survei kesehatan masyarakat lintas budaya dan negara (Zarei et al., 2016; Arimoto & Tadaka, 2019). Skala ini memberikan sarana bagi peneliti dan praktisi untuk mengevaluasi kesepian secara mendalam pada berbagai kelompok usia, dari remaja hingga lansia. Kemampuan skala ini untuk membedakan antara kesepian sementara dan kesepian kronis menjadikannya alat yang vital dalam memahami dimensi psikososial dari keterasingan individu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, studi ini bertujuan untuk mengukur tingkat kesepian pada kelompok populasi tertentu menggunakan *UCLA Loneliness Scale*. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan pencegahan dan penanganan kesepian yang berbasis bukti (*evidence-based*), terutama dalam konteks sosial yang dinamis. Selain itu, studi ini juga bertujuan memperdalam pemahaman kita tentang pengalaman subjektif kesepian serta dampaknya terhadap kualitas hidup di era modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek jumlah subject dalam penelitian ini sebanyak 200 orang yang berasal dari mahasiswa aktif di Sumatera Barat yang mengalami loneliness Sampel dalam penelitian ini didapatkan dengan teknik Purposive sampling. Pengisian kuisisioner dilakukan dengan bantuan google form. Analisis data dilakukan dengan uji analisis cronbach alfa dan analisis faktor yaitu eksploratori faktor analisis dan konfirmatori faktor analisis. Instrument penelitian yang digunakan adalah Skala Kesepian UCLA (Versi 3) adaptasi dari skala Daniel W. Russel (1996) yang berisi 20 item.

Skala UCLA Loneliness yang dipakai merupakan adaptasi dari *UCLA Loneliness* yang disusun Daniel W. Russel (1996). Proses adaptasi mengacu pada prosedur adaptasi lintas budaya alat ukur psikologi dari Beaton et al, (2000) yang meliputi Proses terjemahan melibatkan menerjemahkan instrumen dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia, dengan bantuan dari penerjemah berlisensi dan penerjemah yang menguasai ilmu psikologi; Sintesis terjemahan, hasil dari dua penerjemah tersebut digabung menjadi satu atau disintesiskan; Backward translasion, dalam hal ini peneliti dibantu oleh penerjemah yang ahli dalam Bahasa Indonesia dan juga merupakan *native speaker* bahasa aslinya; Penilaian akhir dari terjemahan dilakukan oleh penilai ahli yang di sebut *sebagai expert judgement*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dengan uji cronbach alpha didapatkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,955 dengan nilai daya diskriminasi item berkisar antara 0,491 – 0,791. Analisis selanjutnya untuk mengetahui faktor/ dimensi yang membentuk SES dilakukan dengan uji EFA, dengan terlebih dahulu melakukan analisis Uji asumsi dengan KMO dan Bartlett' test. Hasil uji asumsi diperoleh nilai KMO sebesar 0,953 ($>0,05$) dan Bartlett' Test sebesar 2834,132 ($p < 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa uji asumsi terpenuhi sehingga bisa dilanjutkan ke analisis faktor.

Tabel 1. Hasil Loading Factor dengan 2 faktor

Factor Loadings (Structure Matrix)		
	Factor 1	Factor 2
Item 1		0.531
Item 2	0.668	0.359
Item 3		0.575
Item 4	0.645	0.426
Item 5	0.495	0.609
Item 6	0.399	0.543
Item 7	0.429	0.516

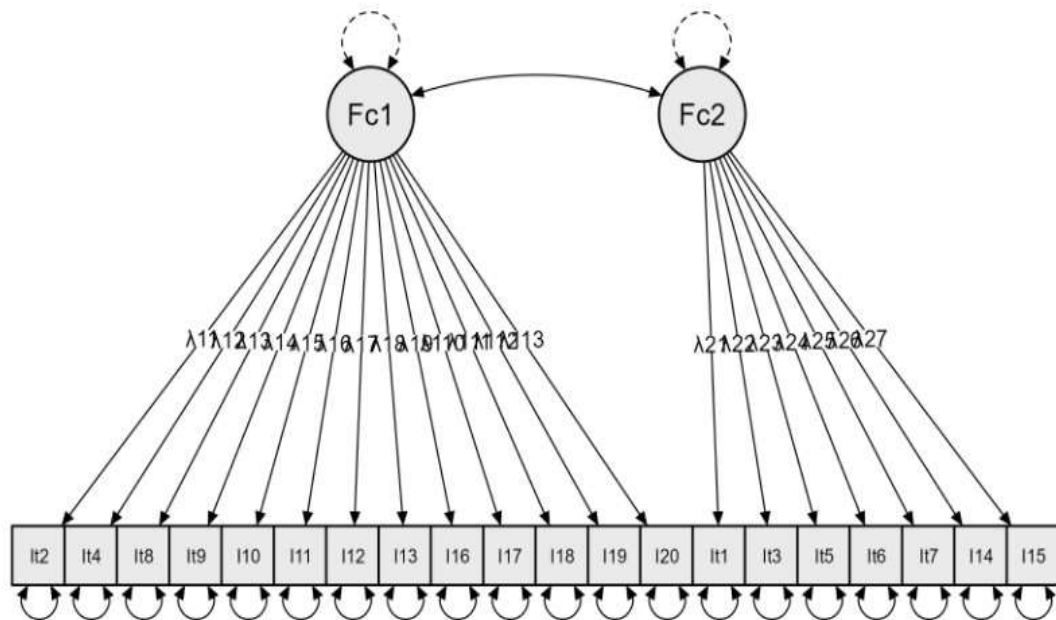
Item 8	0.598	0.414
Item 9	0.550	0.473
Item 10	0.758	
Item 11	0.701	0.374
Item 12	0.723	0.386
Item 13	0.717	0.364
Item 14		0.719
Item 15	0.373	0.652
Item 16	0.779	
Item 17	0.732	0.335
Item 18	0.818	
Item 19	0.808	
Item 20	0.659	0.432

Note. Applied rotation method is varimax.

Berdasarkan hasil analisis faktor eksploratori (EFA) dengan metode rotasi varimax, diperoleh dua faktor utama yang merepresentasikan struktur konstruk dari variabel **loneliness (kesepian)**. Faktor pertama didominasi oleh item 2, 4, 8, 9, serta item 10 hingga 13, dan 16 hingga 20, dengan nilai loading yang umumnya kuat (≥ 0.60). Hal ini menunjukkan bahwa item-item tersebut memiliki kontribusi signifikan terhadap faktor pertama. Sementara itu, faktor kedua didominasi oleh item 1, 3, 6, 7, 14, dan 15, yang memuat loading tinggi terhadap faktor kedua. Beberapa item seperti item 5, 6, 7, 9, dan 20 menunjukkan *cross-loading* (memiliki nilai loading signifikan pada dua faktor sekaligus), sehingga perlu dipertimbangkan lebih lanjut dalam proses seleksi item atau konfirmasi struktur faktor pada tahap selanjutnya.

Selanjutnya untuk mendapatkan model fit dari skala ini, dilakukan pengujian analisis *Confirmatory factor analysis* (CFA).

Tabel 2. Hasil CFA untuk 2 faktor



Model konfirmatori dua faktor yang dikembangkan dari hasil EFA kemudian diuji menggunakan CFA. Model plot menunjukkan representasi visual dari struktur dua faktor tersebut, di mana item-item pada masing-masing faktor terhubung dengan konstruk yang sesuai. Faktor pertama dan faktor kedua membentuk dua kelompok item yang saling bebas (non-korelasi), sesuai dengan metode rotasi varimax yang digunakan pada tahap EFA. Plot ini memperlihatkan bahwa sebagian besar item terdistribusi secara jelas ke dalam dua faktor yang berbeda, yang mendukung interpretasi konseptual dari konstruk loneliness sebagai dua dimensi yang terpisah.

Tabel 3. Hasil nilai model Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.079
RMSEA 90% CI lower bound	0.069
RMSEA 90% CI upper bound	0.090
RMSEA p-value	7.307×10^{-6}
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.049
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	106.116
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	113.646
Goodness of fit index (GFI)	0.924
McDonald fit index (MFI)	0.588
Expected cross validation index (ECVI)	2.516

Berdasarkan hasil analisis CFA, model dua faktor memiliki kecocokan yang cukup baik terhadap data. Nilai RMSEA sebesar 0.079 dan SRMR sebesar 0.049 menunjukkan bahwa model dapat diterima secara statistik, dengan nilai-nilai yang masih berada dalam batas toleransi yang umum digunakan ($RMSEA < 0.08$ dan $SRMR < 0.08$). Nilai Goodness of Fit Index (GFI) sebesar 0.924 juga menunjukkan kecocokan model yang baik terhadap data empiris. Namun, nilai McDonald Fit Index (MFI) yang rendah (0.588) menunjukkan adanya ruang untuk peningkatan model. Nilai Hoelter's critical N menunjukkan bahwa ukuran sampel minimum untuk mencapai kestabilan model berada pada kisaran 106–113 responden. Secara keseluruhan, model dua faktor dinilai layak untuk merepresentasikan konstruk loneliness dalam bentuk dua dimensi utama, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Skala UCLA Loneliness versi 3 memiliki kualitas psikometrik yang sangat baik dalam mengukur kesepian pada mahasiswa di Sumatera Barat. Uji reliabilitas menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,955, yang mencerminkan konsistensi internal sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan Russell (1996) dan Maes et al. (2019) yang melaporkan bahwa skala ini secara konsisten menunjukkan reliabilitas tinggi dalam berbagai populasi dan konteks budaya. Daya diskriminasi item yang berada pada kisaran 0,491–0,791 juga memperkuat validitas internal skala, menunjukkan bahwa tiap item mampu membedakan secara efektif antara individu dengan tingkat kesepian yang tinggi dan rendah.

Lebih lanjut, analisis faktor eksploratori (EFA) mengungkap bahwa struktur faktor dari skala ini membentuk dua dimensi utama, yang dapat diinterpretasikan sebagai *social loneliness* dan *emotional loneliness*. Temuan ini sejalan dengan model teoretis yang dikembangkan oleh Weiss (1973), yang membedakan antara kesepian karena kurangnya relasi sosial yang luas (kesepian sosial) dan kesepian karena tidak adanya kedekatan emosional (kesepian emosional). Item-item seperti 10 hingga 13, dan 16 hingga 20, cenderung merefleksikan dimensi kesepian emosional—misalnya, perasaan tidak dimengerti atau merasa sendirian bahkan di tengah keramaian. Sementara itu, item seperti 1, 3, 6, 7, 14, dan 15 mengarah pada dimensi kesepian sosial, seperti perasaan tidak menjadi bagian dari kelompok atau kurangnya relasi sosial bermakna.

Kehadiran *cross-loading* pada beberapa item (misalnya item 5, 6, 7, dan 9) menunjukkan bahwa beberapa aspek *loneliness* mungkin tidak sepenuhnya terpisah secara konseptual, namun saling tumpang tindih, yang mendukung pandangan Cacioppo dan Patrick (2008) bahwa kesepian adalah pengalaman multidimensional yang kompleks dan kadang tidak mudah dikotakkan secara kaku. Meskipun begitu, struktur dua faktor yang ditemukan masih cukup jelas dan stabil.

Hasil *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan bahwa model dua faktor memiliki fit yang baik terhadap data, dengan nilai $RMSEA = 0.079$, $SRMR = 0.049$, dan $GFI = 0.924$, yang semuanya berada dalam batas akseptabel menurut standar Hu dan Bentler (1999). Ini menunjukkan bahwa struktur faktor yang ditemukan melalui EFA dapat dikonfirmasi secara statistik dan memiliki kecocokan yang memadai dalam menggambarkan realitas psikologis mahasiswa yang diteliti. Namun demikian, nilai *McDonald Fit Index* (MFI) yang cukup rendah (0.588) mengindikasikan bahwa model ini masih dapat diperbaiki, misalnya dengan pengembangan model struktural yang mempertimbangkan hubungan antar dimensi atau revisi item tertentu yang menunjukkan *cross-loading*.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat gagasan bahwa kesepian bukanlah pengalaman tunggal, melainkan konstruk psikologis yang terbentuk dari berbagai dimensi relasional, baik yang bersifat internal

(emosional) maupun eksternal (sosial). Dalam konteks mahasiswa, terutama di era pascapandemi dan era digital yang semakin menipiskan relasi tatap muka, pengalaman kesepian emosional dan sosial dapat tumpang tindih, sebagaimana digambarkan dalam studi Orben et al. (2020) mengenai dampak teknologi terhadap relasi interpersonal generasi muda.

Sehingga, validitas dan reliabilitas yang tinggi dari skala ini menunjukkan bahwa UCLA Loneliness Scale versi 3 layak digunakan dalam konteks budaya Indonesia, khususnya mahasiswa di Sumatera Barat. Temuan ini membuka peluang untuk pemanfaatan skala ini dalam program intervensi psikologis berbasis kampus, skrining kesejahteraan mental, dan penelitian lanjutan tentang kesepian di berbagai lapisan masyarakat. Selain itu, kemampuan skala ini dalam mengidentifikasi dua aspek utama kesepian dapat menjadi landasan penting dalam merancang pendekatan intervensi yang lebih spesifik dan personal, baik melalui pendekatan peningkatan relasi sosial maupun terapi berbasis keterhubungan emosional.

KESIMPULAN

Hasil analisis psikometrik terhadap Skala UCLA Loneliness versi 3 pada mahasiswa di Sumatera Barat menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas dan validitas yang sangat baik. Konsistensi internal yang sangat tinggi ditunjukkan oleh koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,955. Selain itu, analisis daya diskriminasi item menunjukkan bahwa setiap item dapat secara efektif membedakan antara tingkat kesepian yang berbeda.

Melalui analisis faktor eksploratori (EFA), diperoleh dua faktor utama yang membentuk konstruk kesepian, yaitu *social loneliness* dan *emotional loneliness*. Confirmatory Factor Analysis (CFA) yang menunjukkan bahwa model dua faktor memiliki kecocokan model yang baik, sebagaimana dibuktikan oleh nilai RMSEA = 0.079, SRMR = 0.049, dan GFI = 0.924, yang berada dalam batas akseptabel.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Skala *loneliness* UCLA versi 3 dapat digunakan di budaya Indonesia, khususnya untuk mahasiswa, baik untuk tujuan penelitian maupun untuk kebutuhan skrining dan perawatan psikologis. Struktur dua dimensi yang ditemukan memberikan dasar yang kuat untuk membangun intervensi yang lebih khusus dan efektif untuk mengatasi kesepian mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arimoto, A., & Tadaka, E. (2019). Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA Loneliness Scale Version 3 for the working population. *Journal of UOEH*, 41(1), 13– 22. <https://doi.org/10.7888/juoeh.41.13>
- Donovan, N. J., & Blazer, D. (2020). Social isolation and loneliness in older adults: Review and commentary of a National Academies report. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(12), 1233–1244. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.005>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Miller, M. A., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290, 113117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>
- Maes, M., Van den Noortgate, W., Fustolo-Gunnink, S. F., Rassart, J., Lodder, G., & Goossens, L. (2019). Loneliness and social anxiety across childhood and adolescence: A metaanalytic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(1), 54–87. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0273-0>
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2020). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(21), 10226– 10228. <https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1–18). New York: Wiley.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Smith, K. J., Gavey, S., Riddell, M. A., Kontari, P., & Victor, C. (2020). The association between loneliness, social isolation and inflammation: A systematic review and metaanalysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 519–541. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.02.002>
- Zarei, S., Memari, A. H., Moshayedi, P., & Shayestehfar, M. (2016). Validity and reliability of the UCLA Loneliness Scale in Farsi. *Iranian Journal of Psychiatry*, 11(3), 190–200. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5129883/>