

Pengaruh Persepsi Kesesakan Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Penghuni Rumah Susun Di Kota Makassar

Gusmini

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: gusminimimi30@gmail.com

Basti Tetteng

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: basti@unm.ac.id

Abstract: Perception of crampedness is an individual's subjective feeling of limited space due to the density of the physical environment. This study aims to determine the effect of perceptions of overcrowding on psychological well-being in flat occupants in Makassar City. The population of this study were residents of the Mariso Flats in Makassar City. The number of research subjects was 158 people who were taken using the accidental sampling technique. The characteristics of the subjects in this study were residents of flats aged 18-40 years. The data analysis method used in this study is simple linear regression analysis. The results of the data analysis that has been carried out show that there is an influence of perceptions of overcrowding on psychological well-being of the residents of flats in Makassar City ($p=0.000$ R square - 0.130). The effective contribution of the distress variable to the psychological well-being variable is 13.0%, which is shown from the value of R square = 0.130.

Keywords : Crowding, Flat Occupants, Psychological Well-Being.

Abstrak: Persepsi kesesakan merupakan perasaan subjektif individu terhadap keterbatasan ruang akibat kepadatan lingkungan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh persepsi kesesakan terhadap *psychological well-being* pada penghuni rumah susun di Kota Makassar. Populasi penelitian ini adalah penghuni Rumah Susun Mariso di Kota Makassar. Jumlah subjek penelitian sebanyak 158 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah penghuni rumah susun berusia 18-40 tahun. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh persepsi kesesakan terhadap *psychological well-being* pada penghuni rumah susun di Kota Makassar ($p=0,000$ R square -0,130). Sumbangan efektif variabel kesesakan terhadap variabel *psychological well-being* yaitu sebesar 13,0% ditunjukkan dari nilai R square=0,130.

Kata Kunci : Persepsi Kesesakan, *Psychological Well-Being*, Rumah Susun.

PENDAHULUAN

Memiliki kehidupan yang sejahtera menjadi dambaan setiap individu baik secara material maupun secara psikologis. Ryff (2008) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan suatu kondisi saat individu memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidup secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, serta mampu membangun relasi yang positif dengan individu

Received Juni 30, 2023; Revised Juli 30, 2023; Accepted September 13, 2023

*Gusmini, gusminimimi30@gmail.com

lain. Ramadhani, Djunaedi dan Sismiati (2016) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan gambaran kondisi psikologis individu yang berfungsi dengan baik dan positif.

Psychological well-being individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah lingkungan sosial tempat individu tinggal. Jaenudin dan Marliani (2007) mengemukakan bahwa lingkungan sosial atau pemukiman yang memiliki situasi dan kondisi yang baik dan nyaman, seperti memiliki ruangan yang cukup untuk kegiatan pribadi akan memberikan kepuasan psikologis pada individu. Individu merupakan makhluk sosial yang selalu hidup berdampingan satu sama lain, umumnya individu akan hidup dalam suatu lingkungan secara berkelompok.

Dewasa ini kehidupan lingkungan sosial khususnya di wilayah perkotaan mengalami peningkatan yang cukup signifikan selama beberapa tahun terakhir. Danyalin dan Tantiani (2022) mengemukakan bahwa lingkungan dengan tingkat densitas tinggi umumnya ditemukan di perkampungan padat penduduk, rumah susun, lembaga permasyarakatan, dan pesantren. Pesatnya pertumbuhan penduduk mengakibatkan jumlah penduduk semakin padat dan tidak sebanding dengan luas wilayah atau lahan yang akan digunakan sebagai lahan tempat tinggal.

Berdasarkan data awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 30 penghuni rumah susun di Kota Makassar, diketahui bahwa kondisi lingkungan yang ditinggali merupakan lingkungan padat penduduk, menimbulkan perasaan kurang nyaman, dan ukuran ruangan yang relatif kecil. Oliver (Wahyu, 2020) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada individu adalah kepadatan lingkungan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu (2020) terhadap 36 responden yang tinggal di perkampungan padat penduduk menunjukkan bahwa persepsi kesesakan merupakan salah satu prediktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada penduduk dewasa di wilayah padat penduduk, dengan presentase sebesar 22,3%.

Sun dan Budruk (2017) menjelaskan bahwa persepsi kesesakan merupakan evaluasi psikologis yang dilakukan oleh individu mengenai jumlah individu di suatu ruangan yang sama. Kesesakan dapat memberikan pengaruh negatif kepada individu berupa penurunan-penurunan psikologis, fisiologis, dan hubungan sosial individu. Persepsi kesesakan merupakan pengalaman individu ketika kepadatan yang tinggi

menghambat kemampuan individu untuk mengatur sifat dasar dan interaksi sosial dengan individu lain.

Winefield (2011) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi ketika individu mampu beradaptasi serta berkembang dengan baik di lingkungan sosial. *Psychological well-being* adalah suatu konsep yang berkaitan dengan segala hal yang dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well-being* merupakan sebuah kondisi positif yang dimiliki oleh individu terhadap diri sendiri maupun individu lain serta mampu menciptakan dan mengatur lingkungan sosial secara kompatibel sesuai dengan kebutuhan.

Altman (1975) mengemukakan bahwa kesesakan merupakan evaluasi subjektif mengenai besarnya ruang yang dirasa tidak mencukupi sebagai kelanjutan dari persepsi langsung terhadap ruang yang tersedia. Gifford, Steng dan Reser (2011) berpendapat bahwa kepadatan dalam sebuah ruangan atau unit bangunan dapat membentuk persepsi individu merasakan kesesakan. Aspek-aspek persepsi kesesakan yaitu (1) situasional, dimensi ini mengacu pada kondisi jumlah individu yang berdekatan (2) Behavioral, dimensi ini mengacu pada respon individu terhadap kepadatan (3) Emosional, dimensi ini mengacu pada perasaan negatif yang dirasakan oleh individu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyu (2020) pada 36 responden yang tinggal di lingkungan padat penduduk menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel kesesakan dan kesejahteraan psikologis, semakin tinggi kesesakan yang dirasakan oleh individu maka akan rendah kesejahteraan psikologis dengan presentase sebesar 22,3%. Hasil penelitian Anggraini (2021) terhadap 286 narapidana di Lapas Kelas II A Pekanbaru menunjukkan bahwa persepsi kesesakan memiliki peran negatif terhadap *psychological well-being* individu, semakin padat suatu unit bangunan maka akan dipersepsikan secara negatif oleh individu.

Penelitian mengenai persepsi kesesakan dan *psychological well-being* telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya pada penghuni rumah susun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepadatan lingkungan fisik yang dipersepsikan oleh individu sebagai situasi sesak akan mempengaruhi *psychological well-being* secara negatif. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terhadap pengaruh persepsi kesesakan terhadap *psychological well-being* pada penghuni Rumah Susun di Kota Makassar.

METODOLOGI

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa terdapat pengaruh persepsi kesesakan terhadap *psychological well-being* pada penghuni rumah susun. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh persepsi kesesakan terhadap *psychological well-being* dengan menggunakan dua skala pengukuran yaitu *Ryff Psychological Well-Being Scale* (RPWB) dan Skala Persepsi Kesesakan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 158 penghuni rumah susun Mariso di Kota Makassar, sampel yang diperoleh menggunakan *accidental sampling*.

Persepsi kesesakan merupakan keadaan subjektif yang dirasakan oleh individu akibat dari keterbatasan ruang yang dimiliki, kesesakan berkaitan dengan kondisi kepadatan lingkungan fisik. Skala persepsi kesesakan merupakan skala yang telah diadaptasi dan disesuaikan dengan kriteria responden. Skala persepsi kesesakan digunakan untuk mengukur tingkat situasi sesak (*crowding*) yang dirasakan oleh individu di lingkungan tempat tinggal. Peneliti memodifikasi skala dari Wahyu (2020) yang mengacu pada tiga aspek dalam situasi sesak menurut Gifford (2012) yaitu aspek situasional, behavioral, dan emosional. Skala dalam penelitian ini memiliki aitem yang dibagi dalam kelompok *favorable* dan *unfavorable*. Menggunakan skala *likert* dengan empat alternatif jawaban. Skala ini memiliki tingkat reliabilitas yang cukup tinggi yaitu sebesar 0,767. Hasil uji koefisien reliabilitas pada skala persepsi kesesakan memperoleh nilai *alpha cronbach* sebesar 0,779.

Psychological well-being merupakan kondisi psikologis individu yang telah sejahtera dan mampu menerima keadaan diri secara positif maupun negatif dengan baik. *Ryff Psychological Well-Being Scale* (RPWB). Skala *psychological well-being* merupakan skala yang telah diadaptasi dan disesuaikan dengan kriteria respon. *Ryff Psychological Well-Being Scale* (RPWB) disusun berdasarkan dimensi Ryff (2008). Skala dalam penelitian ini memiliki aitem yang dibagi dalam kelompok *favorable* dan *unfavorable*. Menggunakan skala *likert* dengan empat alternatif jawaban. Berdasarkan pengujian reliabilitas yang dilakukan oleh Ryff (2008) memiliki konsistensi internal sebesar 0,33 hingga 0,56. Hasil uji koefisien reliabilitas pada *Ryff Psychological Well-Being Scale* (RPWB) memperoleh nilai *alpha cronbach* sebesar 0,731. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas *Ryff Psychological Well-Being Scale* (RPWB) termasuk dalam kategori cukup bagus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah penghuni Rumah Susun Mariso di Kota Makassar sebanyak 158 orang dengan rentang usia 18 – 40 tahun.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

| Demografi | | Frekuensi | Presentase |
|----------------------|-----------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 72 | 46% |
| | Perempuan | 86 | 54% |
| Usia | 18 – 25 | 60 | 38% |
| | 25 – 33 | 91 | 58% |
| | 34 - 40 | 7 | 4% |
| Jumlah | | 158 | |

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian berjumlah 158 responden yang terdiri dari laki-laki 72 (46%) dan responden perempuan 86 (54%). Responden dengan rentang usia 18 -25 tahun berjumlah 60 (38%), responden dengan rentang usia 25-33 tahun berjumlah 91 (58%), dan responden berusia 34 – 40 tahun berjumlah 7 (4%).

Tabel 2. Kategorisasi hipotetik variabel

| Variabel | Sko r | Katego ri | Frekuen si | Presenta se |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <i>Psychological well-being</i> | X < 26 | Rendah | 0 | 0% |
| | 26 X < 39 | Sedang | 81 | 51,27% |
| | 39 X | Tinggi | 77 | 48,73% |
| Persepsi Kesesakan | X < 20 | Rendah | 11 | 6,96% |
| | 20 X 30 | Sedang | 100 | 63,29% |
| | 30 X | Tinggi | 47 | 29,75% |

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki *psychological well-being* kategori tinggi sebanyak 77 (48,73%) penghuni rumah susun, kategori sedang 81 (51,27%) penghuni rumah susun, dan kategori rendah sebanyak 0%. Dapat

disimpulkan bahwa penghuni rumah susun di Kota Makassar memiliki *psychological well-being* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 51,27%. Jumlah responden yang mengalami persepsi kesesakan dengan kategori tinggi sebanyak 47 (29,75%), responden yang mengalami persepsi kesesakan dengan kategori sedang sebanyak 100 (63,29%), dan responden yang mengalami persepsi kesesakan dengan kategori rendah sebanyak 11 (6,96%). Dapat disimpulkan bahwa penghuni rumah susun di Kota Makassar mengalami persepsi kesesakan dengan kategori sedang dengan presentase sebanyak 63,2%.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

| <i>Normal Parameters</i> | <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> | Ket |
|---|-------------------------------|------------|
| Persepsi Kesusakan <i>Psychological Well-Being</i> | 0,212 | Normal |

Tabel 3 Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel persepsi kesesakan dan *psychological well-being* diperoleh nilai signifikansi *sig (2-tailed)* sebesar 0,212. Berdasarkan hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal dan memenuhi persyaratan uji normalitas untuk analisis regresi linear sederhana.

Tabel 4. Hasil uji linearitas

| <i>Deviation from linearity</i> | F | Sig | Ket |
|---------------------------------|----------|------------|---------------|
| | 1.398 | 0.137 | <i>Linier</i> |

Tabel 4 Berdasarkan hasil uji linearitas pada kedua variabel diketahui nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $0.137 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel persepsi kesesakan (X) terhadap variabel *psychological well-being* (Y).

Tabel 5. Hasil uji hipotesis

| Variabel | <i>r</i> | <i>R</i> <i>Square</i> | Ket |
|--|----------|---------------------------|------------|
| Persepsi Kesusakan <i>Psychological Well-Being</i> | 0.360 | 0.130 | Signifikan |

Tabel 6. Hasil analisis regresi linear sederhana

| Model | <i>Unstandardised</i> <i>Coefficients</i> | T | Sig |
|---------------------------|--|--------|-------|
| | B | | |
| (<i>Constant</i>) | 47.165 | 27.616 | 0,000 |
| Persepsi Kesusakan | -0.300 | -4.819 | 0,000 |

$$Y = a + bX$$

Ket : Y = Variabel terikat a = Konstanta regresi

bX = Peningkatan variabel bebas Y = 47.165 – 0,300X

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai konstanta sebesar 47.165, Nilai konstanta tersebut diinterpretasikan bahwa apabila tidak ada persepsi kesesakan yang dialami oleh individu maka nilai dari *psychological well-being* pada individu sebesar 47.165. Koefisien regresi X sebesar -0.300 yang bernilai negatif menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai persepsi kesesakan, maka nilai *psychological well-being* pada individu yang tinggal di rumah susun akan berkurang sebesar 0.300.

Kekuatan pengaruh variabel persepsi kesesakan terhadap *psychological well-being* ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,130 maka nilai koefisien determinasi sebesar 13,0% yang bermakna bahwa *psychological well-being* individu yang tinggal di rumah susun dipengaruhi oleh variabel persepsi kesesakan, sedangkan 87% dipengaruhi oleh faktor lain. Adapun nilai $p < 0,000 < 0,01$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan persepsi kesesakan terhadap *psychological well-being*.

Pembahasan

Berdasarkan data kategorisasi di atas diketahui tidak ada penghuni rumah susun yang memiliki *psychological well-being* dengan kategori rendah, sebanyak 81 orang penghuni rumah susun (51,27%) memiliki *psychological well-being* dengan kategori sedang, dan sebanyak 77 orang penghuni rumah susun (48,73%) memiliki *psychological*

well-being dengan kategori tinggi. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa penghuni rumah susun dalam penelitian ini memiliki *psychological well-being* dengan kategori sedang.

Prabowo (Erlinda, 2015) menjelaskan bahwa individu yang hidup di suatu wilayah mampu beradaptasi serta memodifikasi lingkungan secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Menurut Ryff (1989) keberhasilan individu dalam menemukan makna dan tujuan hidup di dalam kondisi sesulit apapun menjadi alasan penghuni rumah susun memiliki *psychological well-being* yang cenderung baik meskipun berada di lingkungan yang padat. Huppert (2009) mengemukakan bahwa adanya dukungan sosial yang kuat pada suatu wilayah dapat memperbaiki *psychological well-being* individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2014) bahwa sebanyak 61,3% individu dengan usia dewasa awal yang tinggal di kawasan cenderung padat memiliki *psychological well-being* dalam kategori sedang. Sejalan dengan temuan Wahyu, dkk (2020) bahwa sebanyak 89% individu yang tinggal di lingkungan padat memiliki *psychological well-being* dengan kategori sedang. Ryff & Singer (2008) mengemukakan bahwa individu yang mampu mengatur dan memodifikasi lingkungan secara kreatif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Data kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 11 subjek (6,96%) mengalami persepsi kesesakan dengan kategori rendah, sebanyak 100 subjek (63,29%) mengalami persepsi kesesakan dengan kategori sedang, dan sebanyak 47 subjek (29,75%) mengalami persepsi kesesakan dengan kategori tinggi. Berdasarkan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas penghuni rumah susun dalam penelitian ini mengalami persepsi kesesakan dengan kategori sedang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erlinda (2015) bahwa sebanyak 66,4% penghuni rumah susun di Pekunden Semarang mengalami persepsi kesesakan dengan kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fatwa (2014) bahwa individu yang tinggal di pemukiman marginal mengalami persepsi kesesakan dengan kategori cenderung tidak tinggi dengan presentase sebesar 42,06%. Selajan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu, dkk (2020) terhadap penduduk dewasa yang tinggal di kampung biru kota Malang yang kemudian

bertransformasi menjadi kampung wisata mengalami persepsi kesesakan dengan kategori sedang.

Fadillah, Fikri, & Ade (2022) mengemukakan bahwa persepsi kesesakan merupakan perasaan subjektif yang dialami oleh individu dalam merespon situasi kepadatan karena sempitnya ruang yang tersedia dan perasaan tersebut dapat diekspresikan dengan rasa senang atau tidak senang. Danyalin dan Tantini (2022) mengemukakan bahwa persepsi kesesakan dirasakan oleh individu tidak sepenuhnya karena tingkat densitas yang tinggi, namun tingginya densitas cenderung menyebabkan persepsi kesesakan pada individu.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hu dan Coulter (2017) menemukan bahwa individu yang tinggal di pemukiman padat penduduk cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tidak tinggi. Iskandar (2013) mengemukakan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang rendah salah satunya dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang padat. Maimunah (2016) mengemukakan bahwa lingkungan yang cenderung padat dan dipersepsikan individu sebagai kesesakan dapat mempengaruhi interaksi sosial individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh persepsi kesesakan terhadap *psychological well-being* pada penghuni rumah susun Mariso di Kota Makassar. Hasil analisis data antara variabel persepsi kesesakan terhadap *psychological well-being* sebesar 13,0% pada penghuni rumah susun berdasarkan hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai *R Square* sebesar 0,130. Hal lain terkait *psychological well-being* individu yang tinggal di rumah susun dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. (2021). Peran kesesakan (crowding) terhadap *psychological well-being* pada narapidana di lembaga permasyarakatan (lapas) kelas II A Pekanbaru. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Danyalin, A., M & Tantiani, F., F. (2022). Kesusakan dan kesejahteraan psikologis pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Ecopsy*, 9(1), 29-40.
- Erlinda, A. (2016). Hubungan kesesakan dengan tingkat stres pada penghuni rumah susun pekunden Semarang. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang. Fakultas Psikologi.
- Fadillah, F., Fikri, H., T. & Ade, S., F. (2022). Hubungan antara kesesakan dengan stres pada istri di rumah susun dan sewa (rusunawa) Kota Padang. *Psyche 165 Journal*. 15(4), 134-139.
- Fatwa, N. (2014). Kepadatan, kesesakan, privasi, dan kesejahteraan subjektif keluarga di pemukiman marjinal Kota Bogor. (Skripsi). Institut Pertanian Bogor. Fakultas Ekologi Manusia.
- Gifford, R. (2012). *Environmental Psychology*. Canada. University of Victoria, Victoria.
- Hu, Y, & Coulter. (2017). Living space and psychological well-being in urban China: Differentiated relationships across socio-economic gradients. *Journal Environment and Planning*. 2(1), 1-18.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well being: evidence regarding its causes and consequences. *applied psychology: health and well being*, 1(2), 137-164.
- Iskandar, Z. (2013). *Psikologi Lingkungan Metode dan Aplikasi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Jaenudin, U. & Marliani, R. (2017). *Psikologi Lingkungan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Maimunah, W. (2016). Hubungan antara kesesakan (crowding) dengan privasi pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. (Skripsi). Universitas Negeri Malang. Fakultas Psikologi.
- Ramadhani, T., Djunaedi & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (*psychological well-being*) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di smk negeri 26 pembangunan Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Ryff, C D, & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sun, Y., & Budruk, M. (2017). The moderating effect of nationality on crowding perception, its antecedents, and coping behaviours: A study of an urban heritage site in Taiwan. *Journal Homepage*, 2(1), 1-19.

Wahyu, A., M., Karisma, L., Hariyanti, A., & Mochammad (2020). Kesesakan Sebagai prediktor kesejahteraan psikologis (studi di kampung biru arema Malang). *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 157-170.

Winefield, H., R. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Journal Springeropen*, 2(3), 2-14.