

Peran *Emotional Intelligence* dan *Family Dinner Ritual* terhadap *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Tahun Pertama

(*The Role of Emotional Intelligence and Family Dinner Ritual toward Life Satisfaction in First Year College Students*)

LEONORA JEANIFER¹, STEFANI VIRLIA²

Fakultas Psikologi, Universitas Ciputra Surabaya

Email: stefani.virlia@ciputra.ac.id²

Diterima 17 Juni 2020, Disetujui 27 Oktober 2020

Abstrak: *Life satisfaction* merupakan aspek yang perlu diperhatikan pada diri individu, khususnya pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama mengalami masa transisi perkuliahan dan tergolong dalam kelompok *emerging adults* dimana berada dalam fase ketidakstabilan. Beberapa fenomena yang berkaitan dengan ketidakstabilan dialami mahasiswa tahun pertama dan diduga mengarah pada penurunan *life satisfaction*. Tujuan penelitian ini untuk melihat peran *emotional intelligence* dan *family dinner ritual* terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji regresi berganda. Subjek penelitian ini sebanyak 332 orang dengan kriteria mahasiswa aktif tahun pertama berusia 18-21 tahun di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan *Emotional intelligence* dan *family dinner ritual* memiliki peran yang signifikan terhadap *life satisfaction* dengan sumbangan efektif sebesar 9,1 % ($R^2 = 0.091$; $p < .05$). *Family dinner ritual* memberikan sumbangan efektif lebih besar dibandingkan dengan *emotional intelligence*.

Kata kunci: mahasiswa tahun pertama, *emotional intelligence*, *family dinner ritual*, *life satisfaction*

Abstract: *Life satisfaction* is an aspect that needs to be considered in individuals, especially in first-year students. First year students undergo a transition period of lectures and belong to the group of *emerging adults* who are in a phase of instability. Some phenomena related to instability experienced by first-year students and are thought to lead to a decrease in *life satisfaction*. The purpose of this study is to look at the role of *emotional intelligence* and *family dinner rituals* on *life satisfaction* in first-year students. This research uses a quantitative approach with multiple regression tests. The subjects of this study were 332 first-year active students aged 18-21 years in Surabaya. The results of the study showed a significant influence between *emotional intelligence* and *family dinner ritual* on *life satisfaction* with an effective contribution of 9.1% ($R^2 = 0.091$; $p < .05$). *Family dinner rituals* contribute more effectively than *emotional intelligence*.

Keywords: first-year student, *emotional intelligence*, *family dinner ritual*, *life satisfaction*

PENDAHULUAN

Life satisfaction adalah penilaian secara keseluruhan terhadap kualitas hidup berdasarkan

kriteria yang dimiliki individu (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985). Hasil penelitian Lewis, Huebner, Malone dan Valois

(2011) menemukan bahwa individu yang memiliki *life satisfaction* tinggi akan mengarah pada hasil yang positif dalam berbagai domain, seperti fungsi interpersonal, karir dan fisik. Sebaliknya, individu dengan *life satisfaction* rendah cenderung memiliki penyakit kronis dan minim dalam keterlibatan sosial (Pinto & Neri, 2013).

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *life satisfaction* pada individu menurut hasil penelitian Chow (2005) adalah faktor usia, *parenting style*, gaya hidup dan kepribadian. Selain itu, menurut Zakaria, Halim dan Hazwani (2017), *life satisfaction* dapat dipengaruhi oleh *family*, *social*, *self* dan *appearance*. Berdasarkan beberapa faktor menurut hasil penelitian Chow (2005) dan Zakaria, Halim dan Hazwani (2017), pada penelitian ini peneliti akan membagi faktor-faktor tersebut ke dalam dua bagian, yaitu faktor secara internal dan eksternal.

Penelitian ini berfokus pada permasalahan *life satisfaction* mahasiswa tahun pertama di Surabaya. Mahasiswa tahun pertama merupakan individu yang terdaftar di perguruan tinggi, sedang menempuh pendidikan tahun pertama perkuliahan dan secara umum berusia antara 17 - 21 tahun atau tergolong dalam *emerging adults*. *Emerging adults* merupakan tahapan individu melakukan proses eksplorasi identitas diri yang cenderung identik dengan ketidakstabilan (Arnett, 2014).

Peneliti menemukan fenomena yang berkaitan dengan *life satisfaction* dan bentuk

ketidakstabilan pada mahasiswa tahun pertama, terutama tingkat *drop out* yang tinggi dimana mahasiswa merasa tidak puas dengan kehidupan perkuliahannya dan akhirnya tidak melanjutkan studi (Ant, 2016; Ina, 2010). Pilihan yang salah dalam menentukan jurusan kuliah juga berdampak negatif terhadap kepuasan mahasiswa dan motivasi mereka dalam meraih kesuksesan akademik (Briggs, 2006). Hal ini tentunya berkaitan dengan adanya faktor internal maupun eksternal yang turut mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa tersebut.

Berdasarkan penelitian Cazan dan Năstăsă (2015), mahasiswa dengan *emotional intelligence* tinggi mampu mengatasi stres secara efisien dan mengarah pada peningkatan *life satisfaction*. Hal tersebut terjadi karena *emotional intelligence* menurut Salovey dan Mayer (dalam Hall dkk., 1998) merupakan kemampuan untuk memahami dan mengekspresikan emosi, meregulasi emosi serta memanfaatkan emosi dalam menyelesaikan suatu masalah. Ketika individu memiliki *emotional intelligence* rendah maka akan cenderung mengalami kesulitan dalam penilaian dan ekspresi emosi yang akurat, dalam pengaturan pengalaman emosional yang efektif dan dalam kemampuan untuk menggunakan perasaan sebagai pemandu perilaku (Taylor, Bagby, & Parker, 1997). Sebaliknya, individu dengan *emotional intelligence* tinggi mampu membangun kepribadian adaptif secara kualitatif selama menjalani hidupnya yang membawa peningkatan *life satisfaction* pada individu

(Tolegenova, Jakupov, Chung, Saduova, Jakupov, 2012). Hasil penelitian yang berbeda milik Üngür dan Karagözoğlu (2013) menemukan bahwa penilaian emosi pada *emotional intelligence* ditemukan berhubungan negatif dengan *life satisfaction*. Hal tersebut terjadi karena individu yang melakukan evaluasi emosi dalam dirinya dapat menyebabkan pemahaman yang mendalam terkait perasaan, bahkan perasaan buruk sekalipun.

Selain faktor internal, ada juga faktor eksternal dalam diri individu, yaitu *family dinner ritual* karena kedekatan dengan keluarga melalui momen makan malam bersama juga dapat berdampak terhadap *life satisfaction*. *Family dinner ritual* mampu meningkatkan kohesivitas dalam keluarga dan meningkatkan kepuasan pada individu (Schrader, 1997). Sebaliknya, ketika individu kurang menerapkan *family dinner ritual* maka diketahui cenderung obsesif, memiliki gaya hubungan yang bergantung pada orang lain, memiliki harga diri dan rasa kontrol yang lebih rendah. Menurut Homer (2006) *family dinner ritual* memiliki beberapa aspek, yaitu kejadian, peran, rutin, kehadiran, pengaruh, signifikansi simbolis, kelanjutan dan kesengajaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *emotional intelligence* dan *family dinner ritual* terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa tahun pertama.

Hipotesis penelitian ini adalah adanya peran yang signifikan antara *emotional intelligence* dan *family dinner ritual* terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa tahun pertama.

METODE

Responden penelitian. Subjek yang diperoleh pada penelitian ini adalah sebanyak 332 orang dengan kriteria mahasiswa aktif semester kedua di perguruan tinggi di Surabaya dan berusia 18-21 tahun. Pengambilan data dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling* secara *online* menggunakan *google form* dengan menyebarkan *link* ke media sosial yang dimiliki oleh tim peneliti.

Desain penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe korelasional yang melibatkan tiga variabel, yaitu *emotional intelligence*, *family dinner ritual*, dan *life satisfaction*.

Instrumen penelitian. *Emotional intelligence* mengukur seberapa tinggi tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki oleh individu, yang terbagi menjadi 3 aspek antara lain *appraisal and expression of emotion*, *regulation of emotion* dan *utilization of emotion*. *Appraisal and expression of emotion* mengukur seberapa tinggi seseorang mampu memahami dan mengekspresikan emosi dirinya maupun orang lain; *regulation of emotion* mengukur seberapa tinggi seseorang mampu mengatur emosinya; serta *utilization of emotion* mengukur seberapa tinggi seseorang mampu memanfaatkan emosi dalam dirinya. Skala *emotional intelligence* yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari *The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test* (Hall dkk., 1998). Reliabilitas pada masing-masing aspek dari skala *emotional intelligence* adalah

appraisal and expression of emotion $\alpha = 0,756$, *regulation of emotion* $\alpha = 0,751$ dan *utilization of emotion* $\alpha = 0,735$. Pilihan respon terdiri dari 1 “Sangat Tidak Setuju” hingga 5 “Sangat Setuju”. Skala ini terdiri dari 33 aitem dengan contoh aitem sebagai berikut: “*Saat suasana hati saya positif, saya mampu memecahkan masalah dengan mudah*”; “*Saya tahu mengapa emosi saya berubah*”.

Family dinner ritual mengukur seberapa tinggi kegiatan terpola dan berulang yang dilakukan bersama anggota keluarga dalam bentuk makan malam bersama. Skala *family dinner ritual* yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari *Family Ritual Questionnaire* (Homer, 2006). yang diukur sebagai satu kesatuan atau unidimensi. Reliabilitas pada skala *family dinner ritual* $\alpha = 0,855$. Pilihan respon terdiri dari angka 1 hingga angka 5 berdasarkan sejauh mana subjek memiliki kesesuaian dengan isi pernyataan aitem. Skor 1 menunjukkan kesesuaian dengan pilihan yang paling kiri (*unfavorable*) dan angka 5 menunjukkan kesesuaian dengan pilihan yang paling kanan (*favorable*). Skala ini terdiri dari 8 aitem dengan contoh berikut “*Keluarga kami makan malam bersama secara rutin/jarang*”; “*Keluarga kami merasa bahwa makan malam bersama adalah hal yang penting/tidak penting*”.

Life satisfaction mengukur seberapa tinggi penilaian keseluruhan atas kualitas hidup seseorang. Skala *life satisfaction* yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari *Satisfaction with Life Scales* milik Diener dkk. (1985) yang

diukur sebagai satu kesatuan atau unidimensi. Reliabilitas pada skala *life satisfaction* $\alpha = 0,910$. Pilihan respon terdiri dari 1 “Sangat Tidak Setuju” hingga 7 “Sangat Setuju”. Skala ini terdiri dari 5 aitem dengan contoh aitem sebagai berikut: “*Secara keseluruhan, sebagian besar aspek kehidupan saya mendekati kriteria ideal saya*”; “*Saya puas dengan kehidupan saya*”.

Analisis data. Untuk analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji regresi linear berganda menggunakan software JASP.

HASIL

Gambaran responden penelitian ini berjumlah 332 mahasiswa tahun pertama yang terdiri dari 28% laki-laki dan 72% perempuan. Mayoritas diantaranya berusia 18-19 tahun (90,4 %) dan sisanya 17 tahun (3,6%), 20-21 tahun (5,4%), dan 22-23 tahun (0,6%). Sebagian besar dari mereka pernah menghabiskan waktu bersama keluarga dalam satu bulan. Sebanyak 49,1 % mengatakan 1-2 kali menghabiskan waktu bersama keluarga, 18,7% mengatakan 3-4 kali (18,7 %), 16,7 % menyatakan lebih dari 4 kali (16,7 %), dan 16% tidak pernah menghabiskan waktu bersama keluarga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional intelligence* dan *family dinner ritual* berperan signifikan terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya ($R^2 = 0,091$; $p < 0,05$), yang artinya sumbangan efektif yang diberikan kedua variabel tersebut

terhadap *life satisfaction* sebesar 9,1 %.

Variabel *family dinner ritual* memiliki peran yang signifikan dengan *life satisfaction* dengan nilai $\beta = 0,243$ dan nilai $R^2 = 0,065$ yang artinya *family dinner ritual* memberikan sumbangan efektif sebesar 6,5 %. Sedangkan *emotional intelligence* juga memiliki peran yang signifikan dengan *life satisfaction* dengan nilai $\beta = 0,161$ dan nilai $R^2 = 0,026$ yang artinya *family dinner ritual* memberikan sumbangan efektif sebesar 2,6 %.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *emotional intelligence* dan *family dinner ritual* berperan signifikan terhadap *life satisfaction*. *Family dinner ritual* memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan *emotional intelligence* terhadap *life satisfaction*.

DISKUSI

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Kong, Zhao, dan You (2012) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan *emotional intelligence* yang lebih tinggi mampu mengenali dan mengelola emosi dalam diri dengan lebih baik sehingga cenderung dapat meningkatkan harga diri yang mengarah pada peningkatan *life satisfaction*. Mahasiswa dengan *emotional intelligence* yang lebih tinggi juga ditemukan lebih mampu mengelola hubungan relasi sosial dengan sekitarnya, seperti dengan

dosen, teman sebaya, dan keluarga. Sebaliknya, mahasiswa dengan *emotional intelligence* yang lebih rendah memiliki keterampilan manajemen emosi yang lebih rendah dari rata-rata sehingga berpotensi memiliki waktu yang kurang memuaskan selama di universitas dan mengarah pada penurunan *life satisfaction* (MacCann, 2020).

Selain itu, penelitian Homer (2006) menemukan bahwa *family dinner ritual* sebagai salah satu bentuk kegiatan ritual keluarga ditemukan mampu meningkatkan rasa harga diri, kepercayaan diri dan hubungan relasi individu dengan lingkungannya. Fiese dan Kleine (dalam Homer, 2006) menyebutkan bahwa makna *family dinner ritual* memiliki hubungan yang positif dengan kasih sayang pada anggota keluarga yang mengarah pada peningkatan *life satisfaction*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Fulkerson dkk. (2006) yang menyatakan bahwa kegiatan ritual berupa *family dinner ritual* memiliki kontribusi positif pada definisi identitas keluarga yang juga merupakan suatu upaya dalam meningkatkan hubungan antar anggota keluarga dan mengarah pada peningkatan *life satisfaction*.

Family dinner ritual memberikan sumbangsih lebih besar daripada *emotional intelligence* terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya, karena dukungan orangtua berupa dorongan, bantuan dan bimbingan ditemukan memiliki pengaruh yang kuat bagi mahasiswa tahun pertama dalam mengalami masa transisi di perkuliahan (Awang,

Kutty, & Ahmad, 2014). Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa bentuk dukungan yang diberikan orangtua terhadap anaknya adalah dengan menjalin komunikasi dan berdiskusi terkait permasalahan yang terjadi di perkuliahan. Adanya bentuk interaksi kedekatan antara orangtua dengan anak ini merupakan salah satu keuntungan melakukan ritual keluarga berupa *family dinner ritual* yang dapat memfasilitasi komunikasi dan penyelesaian konflik di suatu keluarga (Yoon, 2012).

Yoon (2012) menemukan bahwa ritual keluarga berupa *family dinner ritual* dan didukung oleh lingkungan keluarga yang positif mampu membawa pengalaman yang positif juga bagi individu tersebut. Hal ini terjadi karena ritual keluarga berupa *family dinner ritual* mampu menciptakan suatu konsistensi, rasa identitas keluarga dan keanggotaan, menyatukan nilai-nilai dalam keluarga dari generasi ke generasi, memfasilitasi komunikasi serta resolusi konflik dalam suatu keluarga. Sebaliknya, ketika ritual keluarga berupa *family dinner ritual* tidak diterapkan dalam suatu keluarga ditemukan cenderung memiliki perilaku obsesif, gaya hubungan yang bergantung pada orang lain, memiliki harga diri dan rasa kontrol yang lebih rendah dari rata-rata (Schrader, 1997).

Adanya pengaruh *family dinner ritual* terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian sebelumnya milik Schnettler (2017) yang menemukan bahwa makanan dan keluarga berkaitan dengan momen

saat anggota keluarga saling menawarkan dukungan yang tidak berwujud, yaitu ketika orang tua secara emosional mendukung anaknya. Bentuk dukungan tidak berwujud berupa emosional yang diberikan orangtua kepada anak ditemukan menjadi hal penting yang dibutuhkan anak sebagai mahasiswa tahun pertama dalam melewati masa transisi perkuliahan (Rözer, Mollenhorst, & Poortman, 2016).

Selanjutnya, *emotional intelligence* juga memberikan kontribusi terhadap *life satisfaction* meskipun tidak terlalu besar. *Emotional intelligence* dalam bidang pendidikan diperlukan karena mampu membantu mahasiswa dalam mengurangi tekanan akademis dan membantu proses pengambilan keputusan yang lebih baik. Selain itu, *emotional intelligence* tidak hanya berguna untuk kehidupan akademik sebagai mahasiswa namun juga berguna untuk kehidupan pasca akademik setelah lulus dari perkuliahan. Hasil penelitian Cazan dan Năstăsă (2015) menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara *emotional intelligence* dan *life satisfaction* dengan *burnout* secara akademik sebagai mediator pada mahasiswa tahun pertama. Peran *burnout* secara akademik membuktikan bahwa dengan kemampuan *emotional intelligence* yang lebih tinggi maka mahasiswa tahun pertama ditemukan lebih mampu dalam mengelola stres secara efisien dan mengarah pada peningkatan *life satisfaction*.

Adanya pengaruh *emotional intelligence* terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya memiliki kesesuaian

dengan hasil penelitian sebelumnya milik Largen (2004) yang menemukan bahwa kemampuan mengenali, mengelola, dan menggunakan emosinya sendiri untuk merespon emosi orang lain mampu mengarahkan mahasiswa pada peningkatan *life satisfaction*. Mahasiswa dengan *emotional intelligence* yang lebih tinggi mampu membangun kepribadian adaptif secara kualitatif selama menjalani hidupnya yang membawa peningkatan *life satisfaction*. Hal ini terjadi karena dirinya mampu mengenali, mengelola dan menggunakan emosi sendiri maupun dengan orang lain (Tolegenova dkk., 2012). Sebaliknya, mahasiswa dengan *emotional intelligence* yang lebih rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam penilaian dan ekspresi emosi yang akurat, dalam pengaturan pengalaman emosional yang efektif, dan dalam kemampuan untuk menggunakan perasaan sebagai pemandu perilaku (Taylor, Bagby, & Parker, 1997). Hal-hal tersebut yang kemudian dapat mengarah pada penurunan *life satisfaction*.

SARAN

Saran untuk penelitian ini adalah mengembangkan penelitian ini tidak terbatas hanya pada mahasiswa tahun pertama serta melibatkan *setting* ritual keluarga lainnya sebagai variabel penelitian sehingga penelitian tidak hanya fokus pada ritual makan malam. Selain itu, keluarga juga diketahui berperan penting dalam meningkatkan *life satisfaction* pada mahasiswa tahun pertama dengan

melakukan ritual keluarga berupa *family dinner ritual* sehingga ritual makan malam bersama ini bisa dipertahankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ant. (2016). Puluhan mahasiswa PTN Surabaya kena DO (2016, Juli 11). *Okezone*. Diunduh di <https://news.okezone.com/read/2016/07/11/65/1435324/puluhan-mahasiswa-ptn-surabaya-kena-do>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press, USA.
- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). perceived social support and well being: First-year student experience in university. *International Education Studies*, 7(13), 261-270.
- Briggs, S. (2006). An exploratory study of the factors influencing undergraduate student choice: the case of higher education in Scotland. *Studies in Higher Education*, 31(6), 705-722.
- Cava, M. J., Buelga, S., & Musitu, G. (2014). Parental communication and life satisfaction in adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 17(2014), 1-8.
- Cazan, A. M., & Nastasa, L. E. (2015). Emotional intelligence, satisfaction with life and burnout among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180(2015), 1574-1578.

- Chow, H. P. (2005). Assessing the determinants of life satisfaction in a Canadian university student sample. *Alberta journal of educational research*, 51(1), 85-91.
- Crisp, G., Palmer, E., Turnbull, D., Nettelbeck, T., Ward, L., LeCouteur, A., ... & Schneider, L. (2009). First year student expectations: Results from a university-wide student survey. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 6(1), 11-26.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Etikawati, A.I., (2006). *Warna-warni kecerdasan anak dan pendampingannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Fulkerson, J. A., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-Sztainer, D., & French, S. A. (2006). Family dinner meal frequency and adolescent development: Relationships with developmental assets and high-risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 39(3), 337-345.
- Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 25, 167-177.
- Homer, M. M. (2006). *An examination of the relationship between family of origin rituals and young adult attachment style*. Published theses, Brigham Young University, United States.
- Hurlock, E. B. (1978). *Child Development. Sixth Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Ina. (2010). DO akibat Salah Jurusan (2010, November 10). *Kompas*. Diunduh di <https://edukasi.kompas.com/read/2010/11/10/05360848/DO.akibat.Salah.Jurusan>
- Intani, F. S., & Surjaningrum, E. R. (2012). Coping strategy pada mahasiswa salah jurusan. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(2). 119-126.
- Kim, S. W. & Hill, N. E. (2015). Including fathers in the picture: A meta-analysis of parental involvement and students' academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 107(4), 919-934.
- Kong, F. Zhao, J. , & You, X. (2012) . Emotional Intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1039-1043.
- Largen, J. (2004). *The Relationship Between Stress, Satisfaction, and Emotional Intelligence in College Students*. Published theses, Western Kentucky University, United States.
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(3), 249-262.
- Leung, C., Lo, S. K., Tsang, S., Chan, R., &

- Kung, E. (2016). The relationship between family dining practices, parenting style and family functioning and child learning. *International Journal on Disability and Human Development*, 15(3), 267-276.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186.
- Pinto, J. M., & Neri, A. L. (2013). Factors associated with low life life satisfaction in community-dwelling elderly: FIBRA Study. *Cadernos de saude publica*, 29(12), 2447-2458.
- Ratelle, C. F., Duchesne, S., Litalien, D., & Plamondon, A. (2020). The role of mothers in supporting adaptation in school: A psychological needs perspective. *Journal of Educational Psychology*. Advance online publication.
- Rözer, J., Mollenhorst, G., & Poortman, A. R. (2016). Family and friends: Which types of personal relationships go together in a network?. *SocialIndicators Research*, 127(2), 809-826.
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, K. G., Lobos, G., Denegri, M., Hueche, C., & Poblete, H. (2017). Life satisfaction of university students in relation to family and food in a developing country. *Frontiers in Psychology*, 8(1522), 1-10.
- Schrader, N. (1997). *An exploration of family rituals in blended families: Patterns related to the family relationship and family satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation, Texas A&M University, Kingsville.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: alexithymia in medical and psy-chiatric illness*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Tolegenova, A. A., Jakupov, S. M., Chung, M. C., Saduova, S., & Jakupov, M. S. (2012). A theoretical formation of emotional intelligence and childhood trauma among adolescents. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 69(2012), 1891-1894.
- Üngür, G., & Karagözoğlu, C. (2013). The relationship between emotional intelligence, social physique anxiety and life satisfaction in physical education and sports students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(13), 115-119.
- Yoon, Y. (2012). *The role of family routines and rituals in the psychological well-being of emerging adults*. Published theses, University of Massachusetts Amherst, United States.
- Zakaria, A., Halim, A., & Hazwani, N. (2017). Relationship between life satisfaction and academic achievement among trainee teachers. *Asian Journal of University*

Education, 13(1), 93-112.

Zepke, N. (2006). Being learner centred: one way to improve student retention? *Studies in Higher Education*, 31(5), 587-600.