

## **RANCANGAN PELATIHAN EMPATI TERHADAP KEMAMPUAN BERKOMUNIKASI INTIM PADA PASANGAN SUAMI ISTRI**

**<sup>1)</sup>Anna Rozana Syamsoul Ridzal**

<sup>1)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Taman Sari No 1, Bandung 40116

<sup>1)</sup>annadyreza93@gmail.com

### **Abstrak**

Komunikasi merupakan faktor penting bagi berkembangnya hubungan yang berkualitas dan sebagai langkah awal terbinanya suatu fondasi keluarga yang penuh dengan kebahagiaan dan terciptanya sebuah keluarga yang sehat. Rancangan pelatihan ini menggunakan pendekatan *experiential learning* dan mengacu pada teori komunikasi intim dari Laswell (1987). Teori komunikasi intim ini terdiri dari lima dimensi yaitu : *Openness, trust, honesty, empathy, dan listening*, dimana dalam penelitian ini empati merupakan area permasalahan terbesar. Pada penelitian ini akan digunakan metode studi deskriptif, yaitu suatu deskripsi dan analisis yang intensif terhadap individu. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah lima pasangan suami isteri. Penyusunan alat ukur ini berdasarkan teori *communication in marriage* yang dikemukakan oleh Laswell (1987).

Kata kunci : Komunikasi Intim, Empati, Pasangan

### **Abstract**

*This Research on the important of couple's intimate communication at the early stage of married adjustment. Communication between husband and wife or a couple is an important factor in the development and quality in relationship, it is of the first step to develop a happy and healthy family. This training used the experiential learning approach which is based on marriage communication theory, it consist of five dimensions, openness, honest, empathic, listening, and trust, which is empathic main problem. In this research will be used descriptive study method, that is a description and intensive analysis to individual. Research subjects in this study were five married couples. The compilation of this measuring instrument based on the theory of communication in marriage that was met by Laswell (1987).*

*Keywords: Intimate Communication, Empathy, Spouse*

### **Pendahuluan**

Komunikasi adalah menerima dan mengirimkan pesan (Laswel, 1987). Setiap ahli yang mempelajari pola dan keterampilan komunikasi terutama dalam kehidupan perkawinan dan relasi intim yang lain meyakini bahwa setiap perilaku mengkomunikasikan suatu pesan. Aksi non-verbal seperti penolakan dan diam seribu bahasa mengirimkan pesan-pesan seperti halnya apabila diungkapkan secara verbal. Pernyataan “seseorang tidak dapat *tidak berkomunikasi*” berarti bahwa sebagai pengamat kita akan selalu dapat menghubungkan arti dari seriap perilaku termasuk diam atau sikap penuh keraguan.

Mengirimkan suatu pesan bukanlah suatu latihan yang sederhana karena seseorang akan menunjukkan sikap terbuka dan jelas bagi pendengar yang tidak hanya mendengarkan tapi juga memahami. Sebagai cara lain baik pengirim maupun penerima pesan melakukan proses komunikasi melalui media fisik dan psikologis. Organ yang sensitif, postur tubuh, gerakan-gerakan tubuh, memori-memori, perasaan-perasaan, dan setiap bagian dari status relatif dari bagian tubuh akan menginduksikan ide-ide dalam pikiran kita. Kecenderungan pesan bisa terjadi eksplisit dan secara jelas terdapat pada pikiran pengirim pesan, tetapi bisa pula terjadi hanya implisit, bahkan mungkin ambigu bila dibandingkan dengan kata-kata yang diucapkan. Misalnya, salah satu pasangan berkata “*kamu selalu berbicara kata-kata yang benar untuk membuat orang lain merasa nyaman*”. Ungkapan itu bisa merupakan ungkapan penghargaan yang tulus, namun juga bisa dikatakan dengan cara sarkastik yang dapat menjadi komentar yang putus. Arti yang terungkap dalam pesan sering lebih penting daripada kata-kata aktual atau gesture. Pesan sederhana “*saya mencintaimu*” tidak hanya memuat arti yang berbeda bagi orang yang berbeda, namun bisa berubah dari waktu ke waktu pada seseorang sebagai hasil dari pengalaman.

Komunikasi merupakan cara yang utama bagi kedua pasangan untuk hidup harmonis satu sama lain. Serentak setelah pasangan berkomunikasi, maka mereka berbagi dalam sistem interaksi yang selalu berubah dan bergerak maju seraya terjadinya perubahan fase kehidupan pada masing-masing pasangan disamping berbagi perasaan, pengasuhan anak-anak, waktu-waktu menyenangkan dan ketika menghadapi masalah.

Komunikasi berperan dalam mengembangkan keintiman diantara pasangan suami isteri dalam rangka mencapai dan memfungsikan hubungan atau relasi yang lebih mendalam atau tinggi tingkatannya. Definisi komunikasi intim itu sendiri adalah suatu proses pemberian dan penerimaan pesan (komunikasi) yang penuh penghargaan baik secara verbal dan non-verbal diantara pasangan suami isteri yang didalamnya melibatkan penerimaan yang mendalam terhadap pasangan sebagai suatu bentuk komitmen bagi relasi yang terjalin diantara mereka (Laswell & Laswell, 1987).

Komunikasi merupakan faktor utama di dalam pengembangan dan kualitas suatu hubungan yang intim bagi pasangan suami isteri. Di dalam komunikasi tidak hanya bahasa verbal yang digunakan untuk menyampaikan pesan, namun bahasa non-verbal pun dapat menyampaikan banyak pesan. Komunikasi non-verbal memiliki fungsi yang cukup vital, yaitu: (1) *Providing information*, perilaku non verbal dapat memberikan informasi mengenai suasana hati seseorang atau memberikan informasi mengenai apa yang sebenarnya mereka maksudkan daripada dengan apa yang mereka ucapkan, (2) *Regulating interaction*. Perilaku non-verbal dapat menunjukkan suatu proses regulasi dalam suatu interaksi, (3) *Defining the nature of the relationship*, perilaku non-verbal dapat menilai bentuk dari suatu hubungan. Orang yang memiliki kedekatan satu sama lain akan berperilaku berbeda dengan kenalan biasa.

Keterbukaan dan kejelasan komunikasi antar dua orang yang berelasi tergantung pada beberapa kualitas. Setiap orang membawa *personal history* dalam

berkomunikasi pada relasinya. Pola dan keterampilan ekspresi dan perilaku mendengar dilandasi oleh pengalaman hidup dini pada masa yang lalu. Pengalaman dini tersebut serta pengalaman-pengalaman selanjutnya akan membentuk pola dasar dari ekspresi dan kemampuan mendengar bagi kedua pasangan yang memberikan pengaruh pada keterbukaan, kejujuran, kemampuan untuk percaya, empati, dan keterampilan mendengar.

Taraf keterbukaan diantara dua pasangan adalah faktor yang paling penting dalam kualitas komunikasi kedua pasangan. Taylor (1973) mengatakan bahwa luasnya keterbukaan dan ketulusan dalam relasi yang intim ternyata memberikan efek yang signifikan pada tingkat kepuasan kedua pasangan dalam relasi mereka. Pada umumnya, semakin terbuka pasangan satu sama lain, maka semakin besarlah kepuasan mereka.

Keterbukaan harus dilakukan dengan taraf yang sama. Bila salah satu pasangan memberikan informasi personal dan privat sementara yang lain tidak memberikannya, interrelasi diantara mereka tidak akan berkembang. Keterbukaan menyertakan orang lain untuk mengetahui apa yang ia sukai, tidak sukai, pikiran-pikirannya dan perasaan-perasaannya. Hal ini merupakan dasar dari pemahaman interpersonal dan saling pengertian diantara kedua pasangan.

Aspek penting lainnya dalam berkomunikasi yang berkualitas adalah kejujuran. Agar komunikasi yang baik dapat terus dilakukan, bukan hanya seseorang harus tahu apa yang dipikirkan dan dirasakannya, tapi informasinya harus dapat dipercaya oleh pasangan lain. Pada dasarnya kebenaran total dari relasi intim yang terbuka merupakan manifestasi dari ketakutan salah satu pasangan untuk merasa bersalah dan keinginan salah satu pasangan untuk mendapatkan dukungan dari opininya. Dengan kata lain, suatu relasi yang ditandai oleh terlalu banyaknya kejujuran, justru akan mengakibatkan konflik dan membuat relasi menjadi terancam. Dalam hal ini Paulwatzitck (1987) mengatakan bahwa sebagian besar daripada komunikasi terdiri dari mengetahui apa yang seseorang seharusnya tidak ketahui, mengatakan apa yang seseorang seharusnya tidak mengatakan, memikirkan apa yang seseorang seharusnya tidak pikirkan, dan apa yang seseorang seharusnya tidak melihat serta apa yang seharusnya seseorang tidak mendengar.

Keintiman dan kepekaan merupakan kondisi yang tidak terpisahkan dengan kejujuran dan keterbukaan komunikasi. Kepercayaan yang merupakan hal utama dalam keintiman dan kepekaan sangat berdasar pada sejauh mana kejujuran yang mendasari relasi antara kedua pasangan. Pakar psikologi menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk percaya pada orang lain diawali dari kehidupan dini pada masa kanak-kanak dimana mereka tergantung pada orang lain untuk bisa melanjutkan hidupnya. Hasil dari pengalaman dini tersebut terlepas dari baik atau buruk dan pengalaman kehidupan lainnya seraya kita bertambah dewasa, laki-laki dan perempuan memasuki hubungan interaktif dalam ikatan perkawinan dengan berbagai macam kemampuan untuk mempercayai satu sama lain, jadi, kesimpulan tentang hasil pengukuran tingkat kepercayaan antar pasangan tidak hanya terkait dengan

kejujuran salah satu pasangan atau kedua belah pihak pasangan, namun juga tergantung pada sejauh mana kedua pasangan dapat menunjukkan perilaku terpercaya.

Empati merupakan hasil dari kemampuan mendengar aktif dan penuh perhatian. Mendengar dengan penuh empati dan kesediaan menerima pesan pasangan merupakan hal yang vital bagaimana terjadinya komunikasi yang baik. Menurut Fisher (1978), empati merupakan determinan yang penting bagi kepuasan marital. Dengan demikian, dapat didefinisikan bahwa empati adalah kemampuan mengidentifikasi status emosional dari orang lain manakal orang tersebut tidak mampu mengaktualisasikannya dengan perasaan yang sama dan merupakan prasyarat bagi kekuatan pasangan dalam menjalin komunikasi satu sama lain.

Hoffmann (1975) mengatakan bahwa empati adalah respon afektif yang seolah-olah dialami sendiri yang lebih sesuai untuk situasi yang dihadapi oleh orang lain daripada situasi yang dialami diri sendiri. Sedangkan menurut Feshbach (1977) empati adalah merasakan perasaan orang lain. Empati tidak hanya bermuatan afek, namun juga bermuatan kognisi, yaitu kesadaran akan perbedaan diri dan orang lain.

Mendengar merupakan proses aktif yang menuntut konsentrasi. Tanpa kesediaan kedua pasangan saling mendengar secara aktif satu sama lain, dialog tidak akan terjadi diantara mereka. Mendengar aktif juga menuntut kemampuan untuk memberikan umpan balik terhadap apa yang dikatakan pasangannya. Jadi, pendengar yang baik harus mampu mengambil kesimpulan dari apa yang dikatakan oleh pasangannya sehingga hal itu akan memuaskan kedua belah pihak. Penelitian tentang komunikasi diantara pasangan yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi melaporkan bahwa penyebab yang paling sering terjadi pada permasalahan kesulitan komunikasi antar pasangan adalah bahwa tidak satupun dari pasangan perkawinan tersebut benar-benar mau mendengarkan apa yang dikatakan pasangannya (Schaubledan Hill, 1976).

## Metode

Pada penelitian ini akan digunakan metode studi deskriptif, yaitu suatu deskripsi dan analisis yang intensif terhadap individu. Dengan menggunakan metode ini, peneliti memperoleh data melalui berbagai sumber diantaranya, kuesioner komunikasi intim, dan wawancara. Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini, bukan merupakan kesimpulan yang berlaku umum melainkan kesimpulan tentatif yang masih perlu dimantapkan melalui penelitian yang lebih terkontrol.

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah lima pasangan suami isteri, dimana karakteristik sampelnya adalah : berusia 20-30 tahun, merupakan pernikahan pertama bagi pasangan suami-isteri, pasangan suami isteri belum mempunyai anak (masih berada pada fase *married couple*), pasangan suami-isteri yang mempunyai permasalahan komunikasi dan sedang dalam proses perceraian di Pengadilan Agama Bandung, belum pernah mengikuti pelatihan komunikasi dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur aspek mana dari kemampuan komunikasi intim pasangan yang paling bermasalah, diberikan berupa kuisiner. Penyusunan alat ukur ini berdasarkan teori *communication in marriage* yang dikemukakan oleh Laswell (1987). Kuesioner komunikasi intim ini akan mengukur lima dimensi yaitu *openness*, *honesty*, *trust*, *emphaty*, dan *listening*. Kuesioner ini berupa skala, yaitu skala ordinal dengan lima kategori yaitu : selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah, dengan setiap kategori yang bernilai 1-5 tergantung dari apakah item bersifat positif atau negatif. Kuesioner ini terdiri dari 80 item yang meliputi 16 item terkait *openness*, 11 item terkait *honest*, 17 item terkait dengan *trust*, 21 item terkait dengan *empati*, dan 15 item terkait dengan *listening*

### Hasil Pembahasan

Pengolahan data secara kuantitatif dilakukan untuk mengukur taraf kemampuan berkomunikasi intim pada pasangan suami isteri. Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif yang dimaksudkan bukan metode statistik dengan tujuan menguji hipotesis tertentu namun hanya berupa penyajian data berdasarkan frekuensi yang dihasilkan.

Tabel 1  
Hasil Transformasi aspek Komunikasi Intim Pasangan Suami Istri

No	Status	Aspek				
		Openness	Honest	Emphaty	Listening	Trust
1	Istri A	62.50	52.73	66.67	73.33	45.88
2	IstriB	65.00	52.73	50.48	52.00	51.76
3	IstriC	62.50	45.45	49.52	50.67	38.82
4	Istri D	53.75	52.73	59.05	57.33	45.88
5	Istri E	57.50	60.00	58.10	46.67	48.24
1	Suami A	60.00	70.91	52.38	50.67	74.12
2	Suami B	60.00	58.18	63.81	49.33	47.06
3	Suami C	52.50	47.27	45.71	56.00	49.41
4	Suami D	58.75	49.09	52.38	49.33	49.41
5	Suami E	72.50	47.27	52.38	58.67	38.82

Tabel 4.2 :  
Hasil Trasformasi Setiap Aspek Komunikasi Intim Pasangan Suami Istri

Hasil diatas adalah hasil perhitungan sempurna dari jawaban subjek penelitian terhadap kuesioner komunikasi intim yang diberikan. Untuk melihat gambaran subjek penelitian berdasarkan aspek yang diamati, dari hasil transformasi data untuk setiap aspek pada tabel tersebut dihitung deskripsi statistik. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada tabel berikut :

*Tabel 2*  
*Deskripsi Statistik Aspek Komunikasi Intim Pasangan Suami Istri*

Aspek	Status	Statistik			
		Minimum	Maksimum	Rentang	Median
Openness	Istri	53,75	65,00	11,25	62,50
	Suami	52,50	72,50	20,00	60,00
Honest	Istri	45,45	60,00	14,55	52,73
	Suami	47,27	70,91	23,64	49,09
Emphaty	Istri	49,52	66,67	17,15	58,10
	Suami	45,71	63,81	18,10	52,38
Listening	Istri	46,67	73,33	26,66	52,00
	Suami	49,33	58,67	9,34	50,67
Trust	Istri	38,82	51,76	12,94	45,88
	Suami	38,82	74,12	35,30	49,41

Tabel 4.3:  
Deskripsi Statistik Aspek Komunikasi Intim Pasangan Suami Istri

*Tabel 3*  
*Selisih Median Aspek Komunikasi Intim Pasangan Suami Istri*

Aspek	Status		Selisih	Urutan	Keterangan
	Istri	Suami			
Openness	62.50	60.00	2.50	4	Keempat Bermasalah
Honest	52.73	49.09	3.64	2	Kedua Bermasalah
Emphaty	58.10	52.38	5.72	1	Paling Bermasalah
Listening	52.00	50.67	1.33	5	Kelima Bermasalah
Trust	45.88	49.41	3.53	3	Ketiga Bermasalah

Tabel 4.4:  
Selisih Median untuk Setiap Aspek Komunikasi Intim  
Pasangan Suami Istri

Berdasarkan deskripsi pada tabel diatas, nilai terkecil dan terbesar ada pada aspek trust, baik kelompok subjek penelitian dengan status suami maupun subjek penelitian dengan status sebagai istri. Variasi skor terbesar ada pada aspek trust untuk kelompok subjek dengan status suami, sedangkan variasi terkecil ada pada aspek listening untuk kelompok subjek dengan status sebagai suami.

Untuk melihat ada tidaknya kesesuaian jawaban antara suami dan istri, berdasarkan hasil perhitungan deskripsi statistik pada tabel diatas dihitung selisih median untuk setiap aspek, semakin besar selisih median yang diperoleh menunjukkan adanya ketidak sesuaian antara pasangan suami-istri. Hasil perhitungan selisih median disajikan pada tabel berikut.

Pada tabel ini, terlihat bahwa untuk aspek empati memiliki selisih median terbesar (5.72), ini menunjukkan dari kelima aspek yang diamati aspek empati merupakan aspek yang memiliki kesenjangan tertinggi, diikuti oleh aspek honest, trust, openness dan terakhir aspek listening.

Sesuai dengan data diatas, dimana aspek empati merupakan aspek komunikasi intim yang paling bermasalah, terlihat dari kesenjangannya yang besar antara suami dan isteri. Isteri menilai dirinya sudah terbuka pada suami dengan menceritakan apa yang disukai dan tidak, pikiran dan perasaannya dan menceritakan segala sesuatu yang dianggap perlu untuk diceritakan dengan cara yang dianggap cukup baik, ketika berkomunikasi intim tersebut, isteri mengharapkan suami dapat menunjukkan minatnya, perhatiannya pada apa yang diceritakannya seperti halnya ia menilai dirinya mampu untuk menunjukkan keinginannya untuk terlibat ketika suami berkomunikasi intim. Ketika isteri bercerita mengenai segala sesuatu mengenai dirinya, masalahnya, harapannya, suami krang dapat menunjukkan minatnya untuk mendengar, konsentrasinya mudah teralihkan dan menanggapi dengan sesuatu diluar harapannya, misalnya memotong pembicaraan, membalas dengan kritik atau kasar, menyimpulkan sendiri tanpa menanyakan kembali, atau memberikan penilaian negatif, sehingga isteri merasa suami tidak perhatian adanya, tidak menghormati dan tidak tulus mencitainya. Dialain waktu isteri menjadi enggan untuk bercerita kembali pada suami karena tidak mendapatkan respon yang diharapkan

Sementara suami menganggap perilakunya adalah mencerminkan kasih sayang, misalnya ketika memotong pembicaraan dan memberikan penyelesaian ketika istri mengeluh atau menceritakan masalahnya. Suami menilai dirinya sudah menceritakan pikiran dan perasaan mereka, menceritakan hal-hal yang dianggap perlu untuk diceritakan. Ketika berkomunikasi, suami mengharapkan istri untuk mendengarkan apa yang disampaikan. Isteri menanggapinya dengan pemberian tanggapan cenderung memberikan nasihat karena isteri menganggap bahwa ketika suami bercerita, berarti meminta solusi. Perilaku tersebut dapat dianggap bentuk ketidak percayaan isteri terhadap kemampuan suami. Karena terus menerus dilakukan membuat suami merasa tidak dihargai atau tidak diterima.

Pelatihan terhadap komunikasi intim untuk memulihkan masalah tersebut akan diberikan selama dua kali pertemuan dalam seminggunya. Pelatihan ini diawali

dengan pembekalan mengenai pengetahuan karakteristik laki-laki dan perempuan yang berbeda, dan materi empati sebagai elemen penting dalam komunikasi intim, diharapkan dengan mengetahui perbedaan karakteristik dan pemahaman mengenai empati, setiap pasangan akan semakin memahami bagaimana melakukan komunikasi yang tepat. Sehingga hasil dari pelatihan ini bisa diterapkan langsung di rumah untuk memperbaiki komunikasi intim mereka yang memiliki masalah

### **Simpulan dan Saran**

Rancangan pelatihan yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan komunikasi intim disusun menggunakan metode *experiential learning* dimana menghendaki peserta pelatihan untuk berpartisipasi secara aktif, dengan aspek empathy sebagai sasaran dalam pelatihan.

Mengingat komunikasi intim merupakan salah satu penyebab perceraian terbanyak, disarankan bagi pasangan suami isteri yang merasa mengalami permasalahan tersebut untuk lebih peka menyikapinya dan segera mencari ahli yang kompeten untuk memecahkannya.

Rancangan pelatihan yang telah peneliti susun memerlukan kajian yang lebih cermat agar efektifitasnya lebih teruji. Bagi pengembangan Ilmu Terapan Psikologi, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih banyak, melalui peningkatan jumlah subjek yang lebih banyak dengan karakteristik sampel yang sama serta lebih spesifik maka kesimpulan dapat digeneralisasi.

### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Brehm, Sharon S. Et al. 2002. *Intimate Relationship, Third Edition*. New York: Mac Graw Hill Book Company
- Campbell, D.T. and J. C. Stanley. 1963. *Experimental and Quasi Experimental Design For Research*. Chicago: Rand McNally College Publishing Company.
- Curran, Dolores. 19983. *Traits of a Healty Family*. San Fransisco: Harper & Row Publisher
- Duvall, Evelyn Milis, 1985. *Marriage and Family Development*. New York: J.B. Lippincott Company Philadelphia
- Galvin, K & Brommel, Bernard J. 1982. *Family Communication : Cohesion and Change*. Illinois : Scott, Foresman and Company



- Gray, John. Ph.d. 1995. *Men are from Mars, Women are from Venus*\_Terjemahan T. Hermaya. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Graziano, Anthony M. & Raulin, Michael L. 2000. *Research Methods : A Process of Inquiry, fourth edition*. Needham Heights, MA :Allyn & Bacon
- Hurlock, Elizabeth B. 1999. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Lima*. Jakarta : PT Gramedia
- Jacqueline Tjandraningtyas. Thesis : *Pengaruh Pelatihan Empati Terhadap Peningkatan Motif Prososial Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha*. Bandung.
- Johnson D.W & Johnson F.D.1991. *Joining Together Group Theory and Group Skill*. New Jersey: Prentice Inc.
- Lasswell, Marcia & Lasswell, Thomas. 1987. *Marriage and The Family, Second Edition*. California : Wadsworth Publishing Company
- Mitchell, G. 1987, *The Trainer Handbook : The AMA Guide to Effective Training*, New York : AMACOM.
- Sadarjoen, Sawitri Supardi. 2005. *Konflik Marital : Pedoman Konseptual, Aktual dan Alternatif solusinya*. Bandung PT. Refika Aditama.
- Santrock, John W. 1995. *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Edisi 5 Jilid I dan II*\_Terjemahan Achmad Chusairi S.Psi & Juda Damanik, Drs. Jakarta : Penerbit Airlangga
- Sari, Yunita. 2007. Thesis : *Peran Pelatihan Smart Couple Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Intim Pada Pasangan Suami Istri*. Bandung
- Scanzoni, LD & Scanzoni, John. 1998. *Men, Women, and Change : A Sociology of Marriage and Family, Third Edition*. New York : Mac Graw Hill Book Company.
- Schneider, A, 1995. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Rinehart and Winston
- Shaugnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2003. *Research Methods in Psychology, Sixth Edition*. New York : The Mc Graw Hill Companies, inc.

Thomas, E.J. 1997. *Marital Communication and Decision Making : Analysis, Assesment and Change*. New York : The Free Press

Walters, G. A & Marks, Sthepen E. 1981 *Experiential Learning and Change : Theory, Design and Practice*. Canada : John Wiley & Sons