

Panduan untuk  
Inventori Aliansi Kerja – Formulir *Observer* (Pengamat)  
Revisi IV

Andrew Darchuk  
Victor Wang  
David Weibel  
Jennifer Fende  
Timothy Anderson  
Adam Horvath

Departemen Psikologi  
Universitas Ohio  
Desember 11, 2000

Pedoman ini bergantung pada pedoman asli yang ditetapkan oleh Raue dkk (1997b), namun pada pedoman ini terdapat berbagai tambahan dan perubahan signifikan. Salah satu perubahan tersebut adalah penggantian prosedur penilaian asal Horvath (1982) dan pedoman Raue dkk (1997). Biasanya, pengamat mengasumsikan aliansi kerja yang baik dan mengurangi skor dari penilaian saat terdapat bukti yang mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa WAI-O memiliki variabilitas yang relatif kecil dalam skor penilaian (Raue, Goldfried, & Barkham, 1997). Skor rata-rata dari semua sesi yang diamati adalah 6.04 dari total skor 7, menunjukkan aliansi yang ideal. Namun, skor yang tidak beragam juga mungkin merupakan akibat dari *ceiling effect* yang dapat mengurangi validitas WAI-O. Pedoman kami mengasumsikan aliansi rata-rata antara pasien dan terapis, sehingga penilaian untuk semua pernyataan dimulai pada titik awal “4-tidak ada bukti”, yakni titik tengah skala.

Untuk mengakomodasi perubahan ini, label skor yang ditetapkan dalam WAI-O versi ini (yakni, “Tidak pernah” hingga “Selalu”) diubah untuk mencerminkan bukti yang ada dalam pernyataan yang diamati (yakni, 1=“Sangat tidak setuju”, 7=“Sangat setuju”). Dengan menyesuaikan label yang ditetapkan dan titik mulai bagi setiap pernyataan, kami percaya bahwa penilai dapat mengobservasi hubungan dengan lebih akurat sebab mereka dapat mencari aspek positif dan negatif dari hubungan.

Untuk membentuk skala yang seimbang yang menyertakan bukti yang mendukung serta menolak pernyataan, skor ekstrem perlu diberi penjelasan menggunakan kata sifat yang saling berlawanan. Contohnya, untuk pernyataan “Terdapat rasa saling menyukai antara pasien dan terapis”, diberikan kata sifat “ketidaksukaan terbuka” untuk skor 1 dan “pernyataan yang menunjukkan rasa suka secara terbuka” untuk skor 7 (halaman 8-9). Menggunakan format ini, derajat penilaian atas kata sifat yang saling berlawanan dapat disesuaikan dengan setiap skor.

Dengan mempertimbangkan hal ini, kami mengembangkan deskripsi untuk setiap skala penilaian untuk setiap pernyataan. Deskripsi ini meliputi indikator perilaku yang ada dalam setiap tingkat skala penilaian, termasuk deskripsi derajat penilaian atas kata sifat dari pernyataan yang dinilai.

Pedoman yang dihasilkan memberikan penjelasan menyeluruh mengenai faktor yang relevan untuk setiap pernyataan serta memberikan batasan konseptual antara setiap pernyataan. Dengan menggunakan titik tengah skala sebagai titik mulai dan fokus terhadap derajat kata sifat yang saling berlawanan, penilai mengetahui perbedaan jelas antara setiap skor dalam skala

penilaian sehingga penilai dapat mendeteksi perubahan kecil dengan lebih tepat. Walaupun pedoman ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih cermat mengenai maksud setiap pernyataan bagi pengamat, kami merasa bahwa kami tetap memberikan ruang untuk persepsi subjektif. Oleh karena itu, baik observasi perilaku yang jelas maupun kesan pengamat keduanya diperhitungkan untuk nilai akhir setiap pernyataan.

Pedoman ini baru saja diselesaikan dan harus dinilai secara empiris. Secara spesifiknya, studi yang membandingkan validitas konstruk, reliabilitas antar-penilai, korelasi antar-skala dari WAI-O ketika dinilai menggunakan pedoman ini dan tanpa pedoman ini perlu dilakukan. Selain itu, efisiensi penggunaan manual yang cukup panjang ini perlu dievaluasi. Kami bekerja sama dengan pengembang asli WAI untuk memastikan validitas konstruk pedoman ini.

1	2	3	4	5	6	7
Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Agak tidak setuju	Netral	Agak setuju	Setuju	Sangat setuju

### ***1. Terdapat kesan ketidaknyamanan dalam hubungan terapis-pasien***

- 1 = Terapis dan pasien tampak sangat nyaman dalam sesi. Pasien dapat berdiskusi tentang topik yang sulit dengan sangat terbuka. Pasien dan/atau terapis mungkin memberikan komentar mengenai seberapa nyaman atau santainya lawan bicara mereka. Terlihat bahasa tubuh menunjukkan sikap yang santai dan cara berbicara yang lancar.
- 2 = Pasien tidak menunjukkan kekhawatiran mengenai topik-topik yang dibicarakan dalam terapi. Pasien tampak dapat mendekati dan mengeksplorasi topik tanpa ragu, tidak bersikap membela diri (defensif), dan tampak santai hampir selama sesi berlangsung. Bahasa tubuhnya menunjukkan bahwa pasien merasa nyaman.
- 3 = Pasien mendiskusikan topik yang sulit dengan sedikit keraguan, dan tampak santai (misalnya sikap tubuh santai, tidak terlalu gelisah, dan berbicara lancar). Pasien tampak ragu pada bagian sesi tertentu, namun terapis dan pasien dapat melalui atau menyelesaikannya dengan tepat.
- 4 = *Tidak ada bukti pasien merasa nyaman atau tidak nyaman dalam hubungan terapis-pasien.*
- 5 = Pasien tampak gelisah (hanya pada awal sesi) dan secara umum ragu untuk mendiskusikan topik yang bersifat sangat pribadi di dalam sesi. Pasien terlihat segan mengeksplorasi beberapa topik spesifik. Terapis juga mungkin menunjukkan tanda ketidaknyamanan secara fisik (misalnya gerakan gelisah, suara bergetar, sering berganti posisi) pada awal sesi.
- 6 = Pasien dan/atau terapis menunjukkan tanda ketidaknyamanan secara fisik selama sesi. Pasien tidak tampak menjadi makin nyaman seiring berlangsungnya sesi dan/atau tampak terus menerus defensif selama sesi. Komunikasi antara pasien dan terapis tampak dipaksakan atau canggung.
- 7 = Pasien tampak tidak nyaman selama sesi. Pasien tampak sangat defensif dan secara aktif menghindari topik-topik yang sulit. Pasien mungkin beberapa kali menyatakan bahwa ia tidak merasa nyaman.

**2. *Terdapat kesepakatan tentang langkah-langkah yang akan diambil untuk membantu memperbaiki situasi pasien.***

- 1 = Pasien menyatakan secara langsung bahwa tugas dan sasaran tidak sesuai, serta secara umum tidak menyetujui pekerjaan rumah atau tugas selama sesi. Pasien berdebat dengan terapis mengenai langkah yang harus diambil. Pasien menolak berpartisipasi dalam tugas.
- 2 = Pasien merasa ragu untuk mengeksplorasi dan tidak mengikuti arahan terapis. Pasien menarik diri dari terapis dan tampak hanya 'melalui sesi' tanpa terlibat atau memerhatikan terapis maupun tugas yang diberikan.
- 3 = Pasien tampak tidak yakin mengenai bagaimana kaitan tugas dengan tujuan terapi, bahkan setelah dijelaskan oleh terapis. Pasien tampak ambivalen atau tidak antusias mengenai tugas yang diberikan dalam terapi, dan secara pasif bersikap resisten terhadap tugas (misal tidak terlalu terlibat).
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai kesepakatan atau ketidaksepakatan tentang langkah-langkah yang akan diambil*
- 5 = Pasien secara sukarela mengikuti eksplorasi dari terapis dengan sedikit atau tanpa perlu klarifikasi. Pasien terlibat dalam proses terapi dan aktif berpartisipasi dalam tugas. Ada kesan bahwa kedua pihak memiliki pemahaman yang tersirat tentang alasan dari tugas yang diberikan dalam terapi.
- 6 = Pasien secara terbuka setuju dengan tugas yang diberikan dan antusias berpartisipasi dalam mengerjakan tugas. Kedua pihak sangat menyadari tujuan tugas dan keuntungannya bagi pasien. Pada akhirnya, pasien menggunakan tugas tersebut untuk mengatasi kekhawatiran dan masalah yang dihadapinya.
- 7 = Terjadi komunikasi berulang terkait persamaan pendapat dan kesepakatan, baik sebelum maupun sesudah tugas diselesaikan. Pasien memberikan tanggapan dengan antusias terhadap intervensi, bertambah wawasannya, dan terlihat sangat yakin bahwa tugas yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

### ***3. Terdapat kekhawatiran tentang hasil dari sesi terapi.***

- 1 = Pasien mengungkapkan kepuasan terhadap perkembangan. Kedua pihak mengevaluasi perkembangan secara positif dan setuju bahwa tugas dalam sesi dapat membantu perubahan pasien.
- 2 = Pasien bekerja sama dengan terapis untuk menetapkan sasaran terapi dan mengevaluasi perkembangan. Pasien tampak puas dan bersemangat dengan tujuan yang dibuat dan perkembangan yang ada. Pasien dapat berkomentar tentang bagaimana informasi yang dipelajarinya selama sesi terapi digunakan dalam kehidupannya sehari-hari.
- 3 = Pasien tidak berkomentar tentang kekhawatiran dan tampak memahami tujuan terapi. Kedua pihak tampak puas dengan laju perkembangan terapi. Terapis dan pasien mendiskusikan kekhawatiran yang mungkin ada dan menyesuaikan terapi untuk mengatasi hal-hal tersebut.
- 4 = *Tidak ada bukti kekhawatiran atau kepuasan pasien tentang hasil dari sesi terapi*
- 5 = Pasien mengungkapkan kekhawatiran pada awal sesi, namun tidak di bagian akhir sesi. Pasien mungkin mengungkapkan keraguan mengenai keuntungan terapi, dan mungkin tampak ragu untuk terlibat dalam tugas-tugas sesi.
- 6 = Pasien mengungkapkan kekhawatiran selama sesi, terutama menjelang akhir. Upaya untuk mengubah tujuan atau cara mengevaluasi tujuan pada umumnya tidak berhasil. Pasien meninggalkan sesi dengan ketidakpuasan terhadap perkembangan yang dicapai dalam terapi.
- 7 = Selama sesi terapi berlangsung, pasien menyatakan bahwa ia khawatir tentang perkembangan terapi. Pasien secara konsisten memiliki ekspektasi rendah untuk mencapai perubahan jangka panjang. Akibatnya, pasien mungkin tidak terlalu aktif dalam proses terapi. Pasien yakin bahwa terapi tidak akan bermanfaat baginya.

### ***4. Terdapat kesepakatan mengenai manfaat aktivitas dalam terapi (contoh, pasien dapat melihat masalahnya dari sudut pandang baru).***

- 1 = Terapis dan pasien berulang-ulang berdebat mengenai tugas yang diberikan. Pasien menolak untuk berpartisipasi dalam tugas karena menganggap bahwa tugas tersebut tidak berguna untuk mencapai tujuannya. Terdapat ketegangan antara terapis dan pasien, dan masalah yang ada tidak dieksplorasi.

- 2 = Pasien tidak terlibat atau berpartisipasi melakukan tugas-tugas sesi, walaupun ia mungkin tidak secara terbuka membantah manfaat dari tugas. Pasien gagal mengeksplorasi masalah secara terbuka.
- 3 = Pasien enggan berpartisipasi, namun akhirnya melakukan tugas. Terapis mampu menyampaikan dengan akurat alasan di balik aktivitas dalam terapi sehingga pasien dapat memahami relevansi tugas-tugas dengan persoalannya saat ini.
- 4 = *Tidak ada bukti kesepakatan atau ketidaksepakatan mengenai manfaat aktivitas dalam terapi*
- 5 = Pasien tidak mempertanyakan manfaat tugas dan hampir langsung terlibat dalam tugas.
- 6 = Terapis dan pasien terlibat dalam tugas yang bermakna, yang membahas persoalan utama pasien. Pasien mungkin menyatakan, “Saya tidak pernah terpikirkan hal tersebut sebelumnya” atau hal serupa lainnya.
- 7 = Terapis dan pasien memberi tanggapan betapa penting/bergunanya tugas yang diberikan. Ada keterbukaan dalam mengeksplorasi tugas dan antusiasme dalam kolaborasi antara terapis dan pasien.

##### **5. Terdapat pemahaman yang baik antara pasien dan terapis.**

- 1 = Ada kebutuhan konsisten untuk mengklarifikasi ide-ide. Terapis sangat sering membuat refleksi dan/atau interpretasi yang tidak akurat. Pasien secara terang-terangan merasa terganggu atau jengkel karena kesalahpahaman. Nada terapis sangat dingin dan mekanis. Terapis tidak mengekspresikan kehangatan terhadap pasien.
- 2 = Terapis membuat beberapa refleksi yang tidak akurat, dan pasien perlu memberikan koreksi serta meminta klarifikasi pada beberapa hal dalam sesi. Pasien tampak mengalami agitasi ringan akibat kesalahpahaman.
- 3 = Terapis membuat sedikit refleksi yang buruk. Kadang-kadang, terapis memiliki nada suara mekanis. Pasien meminta klarifikasi ide beberapa kali.
- 4 = *Tidak ada bukti pemahaman yang baik atau buruk antara pasien dan terapis.*
- 5 = Terapis secara umum bersikap hangat terhadap pasien. Terdapat sedikit/ tidak ada sama sekali refleksi yang tidak akurat dari terapis. Pasien menjawab pertanyaan terapis tanpa merasa bingung. Pemahaman menjadi lebih baik seiring berjalannya sesi.
- 6 = Pada umumnya terapis dan pasien saling berkomunikasi secara efisien dan hangat. Terapis membuat refleksi yang akurat selama sesi berlangsung.

7 = Terapis secara terus menerus memberikan refleksi yang empatik, penuh pemahaman, dan akurat selama sesi berlangsung. Pasien jarang/tidak pernah meminta klarifikasi. Pasien mungkin berkomentar bahwa terapis betul-betul memahaminya.

**6. *Pasien dan terapis memiliki persepsi yang sama tentang tujuan terapi.***

- 1 = Terapis terus-menerus membuat interpretasi yang keliru mengenai kebutuhan pasien. Pasien tidak memahami hubungan antara tugas dengan perkembangan terapi. Terapis bersikap kaku, dan mungkin menyebabkan perdebatan.
- 2 = Terapis beberapa kali membuat interpretasi yang tidak akurat mengenai kebutuhan pasien. Pasien perlu mengulangi persepsinya beberapa kali. Akhirnya terapis menyesuaikan, namun setelah pasien membuat beberapa koreksi.
- 3 = Terdapat beberapa ketidakpastian antara terapis dan pasien mengenai tujuan dan langkah yang diambil, termasuk sedikit kebingungan mengenai kebutuhan pasien. Terapis menyesuaikan setelah pasien membuat sedikit koreksi.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai persepsi yang sama atau berbeda tentang tujuan terapi.*
- 5 = Terapis memahami kebutuhan pasien setelah diberikan sedikit klarifikasi dan/atau koreksi dari pasien. Logika yang mendasari tugas dipahami dan pasien tampak secara relatif terlibat dalam proses terapi.
- 6 = Selain memiliki persepsi bersama mengenai kebutuhan pasien, terapis dan pasien bekerja bersama dalam memilih dan menyelesaikan tugas dalam sesi. Terapis dan pasien dapat melihat hubungan antara tugas dan tujuan terapi serta dapat mengevaluasi perkembangan terapi.
- 7 = Terapis dan pasien dapat menjelaskan ulang tujuan/sasaran pasien secara konsisten dan akurat. Terapis dan pasien memahami dengan jelas langkah yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Terapis mengeksplorasi masalah sehingga cukup memahaminya secara rinci (misalnya, situasi dalam hidup pasien ketika masalahnya paling terasa).

**7. *Terdapat kebingungan antara pasien dan terapis mengenai hal yang mereka lakukan dalam terapi.***

- 1 = Terapis membuat refleksi dan/atau interpretasi yang akurat. Tujuan jelas dan dikomunikasikan secara efektif, begitu pula langkah yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Terapis dan pasien bekerja sama secara aktif dan antusias dalam tugas pada sesi.



- 2 = Terapis membuat refleksi yang akurat pada sebagian besar waktu, dan pasien menyetujui refleksi terapis. Tujuan tidak dikomunikasikan secara langsung, namun terapis dan pasien secara tersirat memahami tujuan.
- 3 = Pasien tidak berkomentar tentang tujuan terapi, namun memahaminya walaupun tidak diucapkan. Tidak atau sedikit dibutuhkan klarifikasi mengenai tugas-tugas dan tujuan terapi.
- 4 = *Tidak ada bukti tentang kebingungan atau pemahaman antara pasien dan terapis mengenai hal yang mereka lakukan dalam terapi.*
- 5 = Pasien tidak terlibat dalam tugas pada sesi terapi. Pasien ragu untuk berpartisipasi karena tidak memahami relevansi tugas. Klarifikasi terapis mengenai tugas seringkali diperlukan.
- 6 = Pasien tidak melihat adanya relevansi antara tugas atau tujuan dan memperlihatkan ketidaksabaran serta rasa kesal terhadap terapis. Pasien sangat ragu untuk terlibat dalam tugas karena pasien merasa bahwa tujuan terapi tidak mengatasi persoalannya. Mungkin ada pembicaraan antara terapis dan pasien mengenai relevansi tujuan terapi.
- 7 = Pasien secara terbuka mempertanyakan tujuan terapi. Terapis membuat penilaian tidak tepat mengenai persoalan segera dan jangka panjang dari pasien. Tujuan tidak ditentukan dengan jelas, dan tugas tidak sesuai dengan persoalan pasien.

#### **8. *Terdapat rasa saling menyukai antara pasien dan terapis.***

- 1 = Terdapat ketidaksukaan terbuka antara terapis dan pasien. Terlihat jelas adanya permusuhan terbuka. Kemungkinan terjadi adu pendapat dan komentar yang meremehkan. Kedua pihak tidak menunjukkan kepedulian satu sama lain, dan tampak sikap dingin yang nyata di antara mereka.
- 2 = Terapis tampak tidak peduli kepada pasien. Hal ini tercermin dalam lupanya terapis akan rincian peristiwa penting dalam kehidupan pasien. Pasien mungkin mempertanyakan apakah terapis tidak menyukai dirinya.
- 3 = Walaupun tidak diungkapkan, tampak adanya ketegangan dalam hubungan terapis dan pasien. Secara khusus, terapis jarang/tidak pernah bersikap hangat terhadap pasien, terapis juga jarang memperkuat sikap pasien yang sehat di luar sesi terapi. Hubungan tampak dingin dan mekanis.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai rasa saling menyukai atau tidak menyukai antara pasien dan terapis.*

- 5 = Terapis dan pasien bersikap hangat satu sama lain hampir sepanjang sesi. Terapis secara aktif mengeksplorasi emosi dan menyadari rincian penting dari kehidupan pasien. Nada suara terapis terdengar empatik dan memberi semangat pada hampir sepanjang sesi.
- 6 = Terapis dan pasien bersikap hangat satu sama lain sepanjang sesi. Terapis mendukung perilaku yang sehat dan terus-menerus mengungkapkan kepedulian yang tulus bagi pasien.
- 7 = Terapis tampak tertarik dengan kehidupan pasien secara tulus, termasuk hobi dan minat lainnya. Terapis terus-menerus memperkuat perilaku positif dan menunjukkan perhatian positif terhadap pasien secara konsisten sepanjang sesi. Pasien mungkin menyatakan “Saya benar-benar merasa bahwa Anda memedulikan saya” atau mengatakan sesuatu yang bermakna sama.

**9. *Terdapat kebutuhan untuk mengklarifikasi tujuan dari sesi.***

- 1 = Tugas dalam sesi dinyatakan secara jelas. Terdapat kolaborasi dalam menyiapkan tugas dan terdapat kesepakatan secara lisan mengenai tugas yang diberikan. Terapis dan pasien menyadari tujuan tugas, dan terdapat pemahaman yang jelas mengenai arah dari tugas masing-masing.
- 2 = Terapis dan pasien secara implisit menyetujui tugas yang diberikan pada sesi terapi. Terapis dan pasien tampak bekerjasama untuk setiap tugas dalam sesi, dan pasien tampak merasa bahwa tugas-tugas tersebut penting dan membantunya.
- 3 = Klarifikasi mengenai tujuan tugas dalam sesi jarang dibutuhkan. Klarifikasi mungkin dibutuhkan di awal sesi, namun terapis dan pasien dapat mengomunikasikan secara jelas harapan dari sesi, serta mereka bekerjasama secara aktif dalam mengerjakan tugas.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai kebutuhan untuk mengklarifikasi tujuan dari sesi.*
- 5 = Klarifikasi dibutuhkan pada beberapa poin dalam sesi. Tampaknya, pasien tidak memahami maksud tugas yang dilakukan atau relevansi terhadap situasinya sekarang. Terapis harus mengklarifikasi beberapa kali sepanjang sesi.
- 6 = Sesi tampak tidak terarah, tanpa tujuan atau tugas yang jelas. Topik mungkin disinggung secara singkat, dan dapat berubah tanpa transisi yang jelas. Terapis keliru mengarahkan pasien dalam mengeksplorasi topik.
- 7 = Tugas dalam sesi tidak pernah didiskusikan, dan tampaknya tidak dipahami terapis dan pasien. Terapis dan/atau pasien mungkin berupaya mengubah topik tanpa transisi. Terapis dan pasien mungkin memiliki pandangan berbeda mengenai tugas yang sesuai untuk terapi. Komunikasi

melelahkan dan tidak jelas sepanjang sesi. Pasien mungkin menanyakan, “Bagaimana ini bisa membantu?” atau kata-kata lain.

***10. Terdapat perbedaan pendapat mengenai tujuan sesi.***

- 1 = Terapis dan pasien sukses untuk menyetujui tujuan dalam sesi terapi. Tidak terlihat adanya perbedaan pendapat. Tujuannya sesuai dan memenuhi kebutuhan pasien.
- 2 = Terapis dan pasien berusaha bekerjasama mencapai tujuan sesi terapi yang memuaskan mereka.
- 3 = Terapis dan pasien bekerja menuju tujuan sesi yang disepakati. Beberapa pertanyaan mungkin muncul, namun terapis mampu bersikap fleksibel saat dibutuhkan, dan mengubah sesi untuk memenuhi kebutuhan pasien. Tujuan terapi pada mulanya mungkin tidak relevan, namun dengan cepat diubah, disesuaikan dengan kebutuhan pasien.
- 4 = *Tidak ada bukti perbedaan pendapat atau kesepakatan mengenai tujuan sesi*
- 5 = Pasien dan/atau terapis menyatakan satu atau dua kekhawatiran mengenai kesesuaian dari tujuan dalam sesi. Sebagian waktu mungkin digunakan untuk mendiskusikan perbedaan pandangan mengenai tujuan sebelum kesimpulan tercapai. Terapis dan pasien mungkin merasa sulit sepakat mengenai hal-hal yang dikhawatirkan.
- 6 = Pasien dan/atau terapis mempertanyakan maksud beberapa tujuan terapi. Klarifikasi mungkin dibutuhkan pada beberapa saat dalam sesi. Pasien mungkin menyatakan persetujuan untuk menyenangkan terapis, namun ia mungkin sebetulnya tidak setuju dengan terapis – biasa disebut sebagai situasi “ya, tapi”.
- 7 = Terapis dan pasien sama sekali tidak sepakat mengenai tujuan terapi, atau tujuan tidak sesuai untuk pasien. Pasien mungkin resisten terhadap tugas dalam sesi yang berhubungan dengan tujuan terapi.

***11. Terdapat persepsi bahwa waktu yang digunakan dalam terapi tidak dipakai secara efisien.***

- 1 = Terapis dan pasien bekerjasama dengan baik. Pasien tampak terbuka dengan semua topik, fokus terhadap tugas yang ada tanpa diarahkan atau dengan sedikit arahan dari terapis, serta perkembangan sudah jelas terjadi.
- 2 = Pasien mendiskusikan semua topik, sangat fokus, dan secara umum menunjukkan kemajuan. Mungkin terdapat keraguan atau resistensi dari pasien, walaupun pasien sudah berusaha sebaik mungkin.

- 3 = Pasien berupaya untuk mendiskusikan sebagian besar topik, namun mungkin harus diarahkan kembali oleh terapis. Perkembangan terjadi dengan lambat.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai efisiensi atau inefisiensi waktu yang digunakan dalam terapi*
- 5 = Pasien kesulitan untuk mendiskusikan sebagian kecil topik dan mungkin membutuhkan arahan. Kesulitan pasien dalam mengerjakan tugas mungkin terlihat jelas, dan terapis serta pasien mungkin merasa sulit dalam melengkapi peran satu sama lain.
- 6 = Pasien menghindari beberapa topik dan kesulitan untuk fokus. Hanya terjadi sedikit kemajuan. Terapis dan pasien berupaya memperbaiki situasi, namun secara umum tidak berhasil. Kedua pihak tampak kurang fokus dalam sesi terapi, berpindah dari satu topik ke topik lainnya tanpa arahan yang jelas atau tidak berkomitmen pada rencana.
- 7 = Pasien terus-menerus menghindari atau resisten terhadap topik. Terapis sering mengarahkan kembali fokus terapi dan tidak ada hasil yang produktif. Terapis dan pasien tidak bekerja sama dengan baik.

***12. Terdapat keraguan atau kurangnya pemahaman tentang keberhasilan yang harus dicapai terapis dan pasien dalam terapi.***

- 1 = Terapis dan pasien dengan jelas berhasil bekerja menuju tujuan yang sama. Relevansi tujuan jangka panjang jelas untuk kedua pihak. Mereka mungkin mendiskusikan tujuan terapi dalam konteks memuji proses terapi atau mengomentari manfaat dari terapi.
- 2 = Terapis dan pasien mendiskusikan tujuan jangka panjang, menyepakatinya, dan bekerja sama untuk meraihnya. Hanya sedikit diskusi yang dibutuhkan, namun kekhawatiran dinyatakan secara cepat dan sesi terapi disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan pasien.
- 3 = Terapis dan pasien mungkin tidak menyebutkan tujuan jangka panjang, namun tampak bekerja menuju tujuan yang sama. Pasien tampak senang dengan perkembangan yang ada.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai keraguan atau pemahaman tentang keberhasilan yang harus dicapai terapis dan pasien dalam terapi.*
- 5 = Terapis dan pasien mungkin sedikit berselisih pendapat mengenai tujuan jangka panjang. Pasien mungkin mempertanyakan atau menolak tugas tertentu. Pasien mungkin secara umum mengutarakan ketidakpuasan.
- 6 = Terapis dan pasien mungkin perlu untuk berhenti beberapa kali untuk menyesuaikan tujuan jangka panjang. Terapi terhenti, dan beberapa intervensi mungkin dipertanyakan. Terapis

mungkin berperan sebagai ‘ahli’, dan ide pasien untuk terapi mungkin kurang didengar. Pasien mungkin menjadi putus asa dan secara emosional menarik diri dari terapi.

- 7 = Terapis dan pasien mengidentifikasi tujuan yang berbeda, mempertanyakan prioritas masing-masing untuk terapi, dan tidak bisa saling berkompromi untuk mencapai solusi. Pasien mungkin menyatakan alasan datang ke terapi, dan hal tersebut membuat terapis merespons secara negatif. Pasien mengekspresikan ketidakpuasan untuk tujuan dalam sesi yang mungkin berkaitan dengan tujuan jangka panjang.

### ***13. Terdapat kesepakatan mengenai tanggung jawab pasien dalam terapi.***

- 1 = Terapis dan pasien tidak setuju mengenai tanggung jawab pasien dalam terapi. Pasien mungkin menolak arahan terapis, secara verbal tidak setuju terhadap pekerjaan rumah, dan tampak enggan untuk berpartisipasi.
- 2 = Pasien secara jelas sulit menerima apa yang diminta terapis untuk ia lakukan. Pasien mungkin menentang atau mengabaikan arahan yang diberikan terapis, dan mungkin mengeluhkan beberapa masalah terkait pekerjaan rumah.
- 3 = Pasien tampak enggan mengenai ide terapis. Terapis mungkin berupaya mengarahkan, namun pasien mungkin tidak memahami atau menerima arahan. Terapis mungkin berupaya keras untuk menyemangati pasien untuk berpartisipasi.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai kesepakatan atau ketidaksepakatan mengenai tanggung jawab pasien dalam terapi.*
- 5 = Pasien mungkin sedikit ragu, namun secara umum setuju dengan terapis. Pasien menunjukkan sedikit resistensi terhadap ide terapis dan sesi berkembang seiring dengan waktu. Pasien juga mungkin tampak terlalu patuh, mungkin untuk menghindari konfrontasi.
- 6 = Pasien secara umum menyetujui saran terapis dan secara relatif antusias untuk terlibat. Contohnya, terapis memberikan saran kepada pasien yang disetujui pasien, namun pasien tidak tampak antusias.
- 7 = Pasien bersemangat dan bersedia untuk melakukan apa yang disarankan terapis dalam sesi dan sebagai pekerjaan rumah. Pasien mungkin mengomentari manfaat sesi atau seberapa baik sesi akan berjalan.

***14. Terdapat persepsi yang sama bahwa tujuan sesi penting bagi pasien.***

- 1 = Pasien menyatakan bahwa tujuan tidak penting dan tidak relevan. Akibatnya, terapis dan pasien tampak tidak tertarik pada proses terapi.
- 2 = Pasien dan/atau terapis mungkin merasa sulit untuk tetap merasa tertarik pada proses terapi. Sebagian besar tujuan tampak tidak relevan atau tidak penting bagi pasien. Pasien mungkin menunjukkan indikasi ketidakpuasan dengan menyatakan kekhawatirannya, atau dengan menarik diri dari sesi.
- 3 = Pasien dan/atau terapis mungkin tampak sedikit tidak tertarik pada proses terapi. Pasien mungkin menunjukkan bahwa beberapa tujuan tampaknya tidak relevan dan mempertanyakan pentingnya tujuan tersebut.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai persepsi yang sama bahwa tujuan sesi penting atau tidak penting bagi pasien.*
- 5 = Terapis dan pasien tampak memahami pentingnya tujuan terapi. Hal tersebut mungkin tidak banyak dibicarakan, namun secara umum terdapat pemahaman, dan ada upaya yang dikerahkan ke dalam terapi.
- 6 = Terapis dan pasien secara aktif terlibat dalam terapi. Pasien merasa bahwa tujuan secara umum penting dan bermanfaat. Terapis dan pasien dapat memusatkan perhatian dengan baik selama terapi, namun terkadang mungkin disela dengan pertanyaan pasien.
- 7 = Terapis dan pasien dapat memusatkan perhatian dan bersemangat dalam proses terapi. Pasien merasa bahwa tujuan terapi penting dan sangat relevan.

***15. Terdapat persepsi bahwa apa yang dilakukan terapis dan pasien dalam terapi tidak berhubungan dengan persoalan pasien saat ini.***

- 1 = Terapis mampu mengenali topik dan/atau persoalan yang relevan yang dinyatakan pasien, serta mampu memasukkan semua persoalan ke dalam rencana sesi terapi dengan cara yang bermanfaat dan efisien.
- 2 = Terapis menyadari kekhawatiran pasien yang relevan dan mencoba untuk membahasnya dalam sesi terapi. Sesi terapi berlangsung fleksibel dan terapis dapat kembali ke topik sebelumnya bila diperlukan tanpa kesulitan.

- 3 = Terapis memahami kekhawatiran dan topik yang relevan yang diajukan oleh pasien, namun mungkin kesulitan memasukkannya ke dalam rencana sesi terapi. Terapis tampak sedikit enggan untuk menyimpang dari topik yang sedang dibahas.
- 4 = *Tidak ada bukti bahwa apa yang dilakukan terapis dan pasien dalam terapi berhubungan atau tidak berhubungan dengan persoalan pasien saat ini.*
- 5 = Pasien mengemukakan beberapa topik atau persoalan/kekhawatiran selama terapi yang terlewatkan oleh terapis. Meskipun demikian, terapis berhasil mengatasi sebagian besar topik. Terapi tidak berjalan lancar dan terapis mungkin mengalami kesulitan untuk kembali ke alur pembicaraan semula.
- 6 = Pasien mengemukakan beberapa persoalan/kekhawatiran selama terapi yang didengar terapis namun mungkin ditanggapi atau tidak ditanggapi. Upaya untuk mengatasi hal tersebut umumnya tidak berhasil. Sesi mungkin tampak tidak lancar dan kekhawatiran tersebut dianggap sebagai interupsi.
- 7 = Pasien mengemukakan masalah yang relevan dengan terapi yang sedang berlangsung. Terapis mungkin menyadari atau tidak menyadari adanya kekhawatiran ini, dan tidak bisa menyimpang dari rencana terapi untuk mengatasi kekhawatiran pasien. Terapis mungkin terlihat kesal terhadap usaha klien untuk menginterupsi rencana sesi terapi.

***16. Terdapat kesepakatan bahwa apa yang dilakukan pasien dan terapis dalam terapi akan membantu pasien mencapai perubahan yang diinginkan.***

- 1 = Terapis dan pasien mengekspresikan keraguan dan/atau ketidakpuasan yang besar. Terapis dan pasien mengutarakan tujuan yang berbeda dan tidak mampu mencapai suatu kesepakatan.
- 2 = Pasien dan/atau terapis beberapa kali mengekspresikan keraguan dan/atau ketidakpuasan. Terapis dan pasien tampak tidak bisa untuk menyelesaikan beberapa masalah utama terkait terapi.
- 3 = Pasien dan/atau terapis mengekspresikan keraguan atau ketidakpuasan mengenai proses terapi. Mereka mungkin mengalami masalah untuk mencapai kesepakatan yang memuaskan kedua belah pihak. Mungkin tidak terdapat keluhan, namun percakapan tampak dangkal dan/atau kurang eksplorasi.
- 4 = *Tidak ada bukti kesepakatan atau ketidaksepakatan bahwa apa yang dilakukan pasien dan terapis dalam terapi akan membantu pasien mencapai perubahan yang diinginkan.*

- 5 = Pasien dan/atau terapis tampak senang dengan terapi, walaupun sebetulnya masih ada ruang untuk perbaikan. Tidak ada keraguan yang diekspresikan kedua belah pihak.
- 6 = Pasien dan/atau terapis setuju bahwa terapi membantu. Terapis dan pasien tampak membuat perkembangan yang bermakna menuju tujuan terapi.
- 7 = Terapis dan pasien menyetujui bahwa terapi sangat bermanfaat. Pasien mungkin beberapa kali memberikan komentar mengenai betapa bermanfaatnya terapi selama ini.

***17. Pasien menyadari bahwa terapis dengan tulus memedulikan kesejahteraannya.***

- 1 = Tidak ada kepedulian yang tampak dalam terapi. Terapis bersikap acuh tak acuh, dingin, dan pernyataan-pernyataannya bersifat menyerang dan/atau tidak pantas. Pasien tidak merasakan kepedulian yang tulus dari terapis.
- 2 = Pasien dapat merasakan hanya sedikit kepedulian dari terapis. Terapis mungkin memberikan sedikit pernyataan yang menunjukkan kepedulian, namun secara umum berperilaku secara mekanis dan tidak perhatian, walaupun pasien berulang kali berupaya untuk mendapatkan respons.
- 3 = Pasien merasa terapis mendengarkannya, namun tidak terlalu peduli. Terapis mungkin memberikan perhatian, namun hanya memberikan sedikit respons emosi terhadap pasien.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai kepedulian atau ketidakpedulian terapis terhadap kesejahteraan pasien.*
- 5 = Pasien merasakan bahwa terapis cukup peduli. Terapis secara umum memerhatikan, menunjukkan kehangatan dalam bentuk refleksi, dan mungkin memberikan beberapa pernyataan yang menunjukkan kepeduliannya.
- 6 = Pasien merasa terapis peduli dan terlibat dalam terapi. Terapis bersikap hangat dan penuh perhatian, menunjukkan teknik mendengarkan dengan empati, dan memberikan pernyataan yang menunjukkan kepeduliannya.
- 7 = Pasien merasa yakin bahwa terapis secara tulus peduli. Terapis penuh perhatian, menunjukkan empati melalui berbagai teknik, memberikan pernyataan dengan cara yang hangat, serta memberikan pernyataan langsung yang menunjukkan kepeduliannya.



***18. Terapis mengetahui dengan jelas hal-hal yang ia ingin pasien lakukan.***

- 1 = Pasien dan terapis sama-sama kurang jelas (mengenai apa yang diinginkan terapis untuk pasien lakukan). Terapis tidak bisa berkomunikasi dengan jelas, dan akibatnya pasien tidak bisa memahami keinginan terapis. Komunikasi antara terapis dan pasien buruk.
- 2 = Terdapat banyak kesalahpahaman antara terapis dan pasien dalam sesi. Contohnya, tanggung jawab setiap pihak mungkin tidak tergambarkan dengan jelas, atau tugas tidak dijelaskan dengan cukup baik.
- 3 = Pasien merasa kebingungan mengenai perannya dalam sesi. Terapis memberikan penjelasan yang relatif baik, namun pasien tidak memahami sepenuhnya.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai kejelasan atau kebingungan terapis tentang hal-hal yang ia ingin pasien lakukan.*
- 5 = Pasien dapat memahami sebagian sesi, walaupun penjelasan terapis membingungkan atau menyesatkan dalam beberapa topik. Pasien berusaha keras untuk memahami apa yang diminta terapis untuk ia lakukan.
- 6 = Pasien hanya sedikit merasa bingung selama sesi. Pasien dapat memahami terapis walaupun beberapa penjelasan terapis kurang baik. Secara umum, sesi berjalan lancar.
- 7 = Terapis dan pasien dapat berkomunikasi secara jelas dan menyeluruh. Tidak terdapat atau hanya terdapat sedikit kebingungan selama sesi. Terdapat komunikasi yang baik antara terapis dan pasien.

***19. Pasien dan terapis saling menghargai.***

- 1 = Terapis dan pasien menunjukkan rasa saling tidak menyukai, merendahkan, dan/atau jengkel yang besar.
- 2 = Terapis dan pasien bersikap masa bodoh terhadap satu sama lain, atau salah satu pihak menunjukkan rasa tidak menyukai, merendahkan, dan/atau jengkel yang besar terhadap pihak lainnya. Salah satu atau kedua pihak terus-menerus menginterupsi dan/atau menunjukkan kurangnya usaha untuk memahami satu sama lain, yang dapat ditunjukkan dengan bahasa tubuh yang negatif, termasuk sikap menutup diri, dan pandangan mata yang ke banyak arah. Terapis dapat mengakhiri sesi secara tiba-tiba, tanpa memedulikan kondisi pasien.
- 3 = Perilaku terapis dan pasien mencakup satu atau lebih hal-hal berikut: saling menginterupsi, mengeluarkan pernyataan yang menghina/arogan atau memberikan refleksi yang bersifat

mekanis, dan/atau tidak memberikan perhatian. Hal ini mungkin menyebabkan refleksi yang diberikan terapis tidak akurat dan/atau terapis merasa perlu untuk meminta pasien mengulangi beberapa bahasan, atau memicu kecenderungan pasien untuk menolak ide atau persuasi terapis.

4 = *Tidak ada bukti mengenai rasa saling menghargai atau tidak menghargai*

5 = Terapis dan pasien menunjukkan bahwa mereka saling memerhatikan. Terapis terlihat dapat menerima beberapa masalah penting pasien dengan baik.

6 = Terapis dan pasien sering menunjukkan tanda bahwa mereka betul-betul memerhatikan satu sama lain sepanjang sesi, seperti mengganggu, atau memberikan sedikit penyemangat, memberikan refleksi yang menunjukkan pemahaman, serta partisipasi aktif oleh pasien.

7 = Terdapat bukti kuat bahwa terapis dan pasien terus-menerus dan sepenuhnya saling mendengarkan sepanjang sesi terapi. Pasien mengutarakan keyakinan kuat terhadap kompetensi terapis. Terapis memberikan semangat yang menunjukkan bahwa ia menghargai usaha pasien.

## ***20. Pasien merasa bahwa terapis tidak betul-betul tulus mengenai perasaan terapis terhadap pasien.***

1 = Pasien merasa bahwa terapis bersikap sangat tulus terhadap dirinya. Pasien mungkin secara verbal menyatakan rasa percaya terhadap terapis.

2 = Pasien merasa nyaman membicarakan masalah yang sangat pribadi karena mengetahui perasaan terapis terhadap dirinya.

3 = Pasien secara tersirat merasa puas terhadap cara terapis mengkomunikasikan perasaannya terhadap pasien.

4 = *Tidak ada bukti mengenai perasaan pasien bahwa terapis tulus atau tidak tulus terhadap pasien.*

5 = Pasien menunjukkan keraguan tersirat dalam membuka masalah yang sangat pribadi secara rinci. Terapis mungkin menunjukkan rasa tidak sabar dalam menghadapi pasien, dan tampaknya pasien dapat merasakan hal ini.

6 = Pasien menunjukkan keraguan dalam membuka masalah yang sangat pribadi serta ada ketidakpercayaan terhadap terapis. Pasien mungkin mempertanyakan ketulusan terapis. Akibatnya, mungkin terdapat bukti mengenai rasa tidak suka pasien terhadap terapis, termasuk nada suara negatif.

7 = Pasien sama sekali tidak menunjukkan rasa percaya terhadap terapis, dan/atau menuduh terapis bersikap tidak tulus mengenai pandangannya terhadap pasien.

### ***21. Pasien merasa yakin terhadap kemampuan terapis membantu pasien.***

- 1 = Pasien mengungkapkan sedikit atau tidak ada harapan akan hasil terapi. Pasien mempertanyakan kemampuan terapis. Pasien menolak saran atau upaya terapis untuk menolong.
- 2 = Pasien mengungkapkan keraguan, rasa frustrasi, dan pesimisme, dan mungkin bertanya langsung kepada terapis mengenai kualifikasinya atau pemahamannya tentang pengalaman pasien.
- 3 = Pasien mengungkapkan sedikit keraguan akan kegunaan terapi, terkait dengan terapis, proses, ataupun hasil terapi. Pasien mungkin ragu bahwa terapis betul-betul memahami masalahnya atau dapat juga meragukan intervensi/pekerjaan rumah yang diberikan pada fase penyelesaian masalah.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai keyakinan atau keraguan pasien terhadap kemampuan terapis membantu pasien.*
- 5 = Pasien menunjukkan adanya kepercayaan terhadap kemampuan terapis, dengan memberikan pujian atau memiliki pandangan optimistik tentang hasil terapi sebagai dampak dari proses kerjasama (daripada memikirkan bahwa pasien sendirilah yang melakukan semua pekerjaan).
- 6 = Pasien sangat memercayai kompetensi terapis dan hal ini dapat terlihat dari pendapat pasien tentang manfaat terapi atau pujian pasien terhadap terapis.
- 7 = Pasien secara konsisten menyetujui refleksi terapis dan intervensi/bimbingan dari terapis, sementara itu juga selama sesi berlangsung mendiskusikan beberapa kali tentang hal-hal yang baik dari terapi dan/atau terapis.

### ***22. Pasien dan terapis bekerja untuk mencapai tujuan yang disepakati bersama.***

- 1 = Topik berubah terus menerus dan tiba-tiba tanpa mempertimbangkan pihak lain, sebagian besar terjadi setelah salah satu pihak menginterupsi. Terdapat cukup banyak perselisihan mengenai kesesuaian, definisi, dan/atau batasan dari tujuan pasien.
- 2 = Topik berubah cukup sering sebelum mendapatkan resolusi atau disimpulkan. Terapis mungkin menginterupsi dan mengarahkan kembali fokus pada topik yang kurang relevan tanpa

dorongan dari pasien. Ketidakcocokan antara terapis dan pasien terlihat jelas -- salah satu atau keduanya mungkin menunjukkan ketidakpuasan terhadap perubahan topik atau laju terapi secara umum.

- 3 = Terjadi pergeseran topik oleh salah satu pihak (terapis atau pasien) dari topik yang relevan ke topik yang relevan maupun tidak, sebelum topik awal disimpulkan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya interupsi atau pengabaian terhadap pendapat pihak lain dan berpindah topik.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai kerja sama/kesepakatan dalam menentukan tujuan terapi.*
- 5 = Beberapa bukti menunjukkan bahwa terapis dan pasien membuat kemajuan untuk mencapai tujuan sesi terapi melalui diskusi topik-topik yang relevan.
- 6 = Cukup banyak kemajuan yang dibuat untuk mencapai tujuan, terjadi melalui diskusi yang penuh pertimbangan tentang topik-topik yang dianggap relevan oleh terapis dan pasien. Terapis dan pasien sering sependapat tentang apa yang mereka sedang lakukan.
- 7 = Terapis dan pasien setuju sepenuhnya akan tujuan-tujuan terapi melalui diskusi yang sangat produktif tentang lebih dari satu topik yang relevan. Terapis dan pasien hampir selalu menyelesaikan topik yang sedang dibahas yang dianggap pasien sebagai tujuan, sebelum berpindah ke topik lain yang relevan.

### ***23. Pasien merasa bahwa terapis menghargai dirinya.***

- 1 = Beberapa kali pasien menuduh terapis bersikap tidak peduli, tidak pengertian, dan tidak perhatian terhadap kekhawatirannya.
- 2 = Pasien menganggap terapis bersikap mekanis, tidak hangat, dan/atau tidak peduli, dan menyampaikan kekhawatiran ini kepada terapis. Pasien mungkin merendahkan terapis.
- 3 = Pasien mengungkapkan keraguan mengenai apakah terapis peduli terhadap dirinya, dengan menyatakannya secara halus kepada terapis saat membahas topik lain. Pasien mungkin memperlihatkan sikap nonverbal seperti menarik diri, rasa tidak suka, atau frustrasi, sebagai reaksi dari perasaan tidak dihargai.
- 4 = *Tidak ada bukti pasien merasa bahwa terapis menghargai atau tidak menghargai dirinya.*
- 5 = Terapis menunjukkan sikap penerimaan yang tidak menghakimi, kehangatan, empati, ketertarikan, dan/atau sensitif terhadap pasien dan situasinya yang ditanggapi oleh pasien dengan cara yang sama.

- 6 = Beberapa kali, pasien menyatakan langsung tentang kehangatan, penerimaan, dan/atau pengertian terapis terhadapnya. Pasien merasakan kepedulian/dukungan dari terapis dan merasa nyaman serta tenang selama sebagian besar sesi.
- 7 = Pasien merasa terapis menyukainya, dan mengekspresikan rasa terima kasih atas hubungan terapeutik atau memuji kemampuan terapis untuk berempati.

***24. Terdapat kesepakatan mengenai apa yang penting dilakukan oleh pasien.***

- 1 = Terapis tidak memperbolehkan pasien beralih ke topik yang berbeda atau terapis dan pasien menjadi sangat konfrontatif tentang proses terapi.
- 2 = Terdapat perbedaan pendapat yang besar antara terapis dan pasien tentang tugas pasien dalam terapi, yang diutarakan secara langsung dan bertentangan dengan pandangan pihak lainnya mengenai produktivitas terapi.
- 3 = Terdapat beberapa perbedaan pendapat antara terapis dan pasien tentang tugas pasien sekarang atau di masa depan. Pasien dan terapis berbeda keinginan dalam hal penggunaan waktu dalam sesi terapi untuk membicarakan topik-topik tertentu.
- 4 = *Tidak ada bukti kesepakatan atau ketidaksepakatan mengenai apa yang penting dilakukan oleh pasien.*
- 5 = Pasien cukup menanggapi niat terapis dan terapis cukup menanggapi fokus atau kebutuhan pasien. Terapis memfasilitasi eksplorasi pasien sampai batas tertentu.
- 6 = Terapis seringkali bersedia untuk mengeksplorasi isu yang dihadapi pasien dan sangat terbuka untuk menerima modifikasi yang disampaikan pasien. Terapis dan pasien saling memberikan tanggapan positif atas eksplorasi topik dan/atau isu.
- 7 = Terapis dan pasien tampak secara konsisten menyetujui pentingnya dan kesesuaian tugas dan isu, secara terbuka setuju untuk membahas isu-isu tertentu, dan menunjukkan fleksibilitas dengan mengikuti arahan satu sama lain dalam mengintegrasikan topik baru ke dalam sesi.

***25. Sebagai hasil dari sesi-sesi terapi, terdapat kejelasan mengenai bagaimana pasien mampu untuk berubah.***

- 1 = Pada sebagian besar waktu, pasien sangat bingung mengenai keseluruhan proses perubahan.
- 2 = Pasien sering merasa bingung bagaimana ia dapat berubah. Pasien bertanya beberapa pertanyaan mengenai proses perubahan. Tugas tidak jelas atau tidak berkaitan dengan tujuan.

Sesi terapi dapat berakhir secara tiba-tiba sementara klien masih aktif mencari jawaban dan/atau kesimpulan.

3 = Pasien terkadang tidak memahami bagaimana perubahan akan terjadi. Tugas tidak tampak dijabarkan secara baik atau tidak terkait dengan tujuan terapi.

4 = *Tidak ada bukti mengenai kejelasan atau ketidakjelasan tentang bagaimana pasien mampu untuk berubah.*

5 = Pada taraf tertentu terdapat fokus tentang masa depan dan proses perubahan, termasuk beberapa diskusi tentang kondisi pasien saat ini dan bagaimana memperbaikinya. Hal ini mungkin melibatkan kesepakatan atau janji untuk membicarakan topik yang spesifik dan relevan di masa depan.

6 = Pasien berbicara mengenai perubahan positif yang menunjukkan pemahaman mengenai bagaimana perubahan dapat terjadi. Ekspektasi, tugas, dan/atau tujuan terapi diutarakan secara jelas.

7 = Pasien sangat optimis mengenai prospek terapi yang dapat menghasilkan perubahan positif sebab ia memiliki gambaran yang jelas mengenai cara mencapainya.

## ***26. Terdapat rasa saling percaya antara pasien dan terapis.***

1 = Pasien terus terang menyatakan bahwa ia sama sekali tidak memercayai terapis. Pasien tidak terbuka untuk mendiskusikan isu-isu yang penting. Terapis memperlihatkan ketidakpercayaan terhadap kemampuan pasien untuk mendiskusikan isu-isu penting.

2 = Terapis dan pasien sangat tidak percaya satu sama lain. Pasien sangat berhati-hati dalam menyampaikan masalah yang bersifat personal, sementara itu terapis juga memperlihatkan ketidaknyamanan. Mungkin muncul pertanyaan mengenai kepercayaan.

3 = Terapis dan pasien agak tidak percaya satu sama lain. Pasien cukup berhati-hati dalam mengatakan suatu masalah. Terapis mungkin menunjukkan beberapa tanda ketidaknyamanan tentang situasi terapi.

4 = *Tidak ada bukti mengenai rasa saling percaya antara pasien dan terapis.*

5 = Pasien memiliki kesediaan untuk mengungkapkan persoalan dirinya dan diterima oleh terapis apa adanya. Terapis tidak mengesampingkan atau menginterupsi pembicaraan pasien dengan mengarahkan kembali kepada fokus terapi.

- 6 = Pasien menerima refleksi, tantangan, dan/atau saran terapis, serta mengungkapkan cukup banyak informasi yang bersifat personal dan relevan berkaitan dengan masalahnya. Terapis tampak nyaman dengan keseluruhan situasi dan sama sekali tidak bersikap defensif. Pasien dapat mengekspresikan rasa percaya terhadap terapis.
- 7 = Terapis dan pasien sangat percaya satu sama lain. Pasien sangat nyaman mengungkapkan masalah yang sangat personal secara rinci, dan terapis merasa sangat nyaman.

***27. Pasien dan terapis memiliki ide yang berbeda mengenai masalah pasien yang sesungguhnya.***

- 1 = Terapis dan pasien secara konsisten menyepakati masalah dan tujuan pasien. Keselarasan dalam menyelesaikan masalah tampak jelas. Keduanya sering mengidentifikasi isu yang sama. Terapis dan pasien merasa bahwa sesi terapi sangat produktif.
- 2 = Terdapat kesepakatan mengenai masalah pasien yang sesungguhnya. Terapis bersedia mengeksplorasi masalah dan perasaan pasien saat ini, dan pasien secara terbuka mengikuti dan/atau memberikan arahan pada diskusi.
- 3 = Terapis dan pasien memperlihatkan beberapa kesepakatan tentang masalah yang dihadapi pasien.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai kesepakatan atau ketidaksepakatan tentang masalah pasien yang sesungguhnya.*
- 5 = Terapis dan pasien menunjukkan beberapa perbedaan pendapat tentang masalah yang dihadapi pasien. Salah satu dari mereka mungkin mempertanyakan tanggapan pihak lainnya tentang masalah pasien.
- 6 = Salah satu pihak mengangkat sebuah topik, namun pihak lainnya mengabaikan atau tidak setuju dengan relevansinya. Hal ini menyebabkan timbulnya konfrontasi. Mungkin tampak tanda bahwa sewaktu-waktu terapis dan/atau pasien menjadi defensif.
- 7 = Pasien sangat tidak setuju atau berargumentasi dengan terapis mengenai apa masalah yang sesungguhnya ia alami. Terapis mungkin merujuk kepada apa yang dia percayai sebagai “masalah pasien yang sesungguhnya” dan dengan demikian dapat mengabaikan persepsi pasien terhadap masalah tersebut. Terapis dengan cepat mengubah topik dan/atau terus-menerus menginterupsi tanpa memedulikan kekhawatiran atau kondisi pasien saat itu.

**28. *Pasien dan terapis menganggap hubungan mereka penting bagi pasien.***

- 1 = Pasien tidak menghormati terapis. Terapis mungkin sering menginterupsi atau tampak tidak tertarik yang menunjukkan bahwa ia tidak sepenuhnya terlibat untuk membangun hubungan dengan pasien. Pasien mungkin sering membuat komentar yang bersifat menghina kepada terapis. Bila pasien membuka diri, **hampir selalu** mengeluarkan komentar negatif (misalnya: “Saya rasa saya tidak mendapatkan apa yang saya butuhkan dari Anda”). Pasien mungkin mempertimbangkan untuk meninggalkan terapi atau merasa terpaksa untuk mengikuti sesi.
- 2 = Pasien tidak terlalu berusaha untuk menjaga hubungan. Pasien tidak sepenuhnya berpartisipasi dan jarang membuka diri. Bila pasien membuka diri, **mungkin** mengeluarkan komentar negatif (misalnya: “Saya rasa saya tidak mendapatkan apa yang saya butuhkan dari Anda”). Pasien memiliki sedikit rasa hormat terhadap terapis. Pasien mungkin tidak menghargai waktu terapi, datang terlambat, atau mangkir dari sesi terapi.
- 3 = Pasien tidak sepenuhnya terlibat dalam hubungan terapi. Pasien tidak terlalu membuka diri. Pasien mungkin berkomentar negatif tentang hubungan terapi.
- 4 = *Tidak ada bukti bahwa pasien dan terapis menganggap hubungan mereka penting atau tidak penting bagi pasien.*
- 5 = Pasien berusaha membangun hubungan, berpartisipasi dalam tugas, dan berbicara mengenai topik-topik yang relevan.
- 6 = Pasien memercayai proses dan berbicara secara bebas mengenai topik-topik yang relevan. Pasien memercayai terapis sebagai fasilitator perubahan. Pasien menanti-nanti sesi yang akan datang dan mungkin memperlihatkan kekhawatiran adanya hal yang menghentikan terapi, contohnya terapis atau klien yang berlibur, dan lain sebagainya.
- 7 = Terapis dan pasien percaya bahwa hubungan dan proses terapi akan membawa perubahan. Pasien sangat terlibat dalam terapi, dan tampak bahwa ia menghabiskan cukup waktu untuk mengerjakan tugas rumah terapi atau berkontemplasi mengenai terapi di luar waktu sesi terapi. Hal-hal yang menyebabkan jeda dalam terapi akan ditanggapi dengan serius oleh pasien dan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman.



**29. *Pasien takut kalau ia mengatakan atau melakukan kesalahan, terapis akan berhenti bekerjasama dengannya.***

- 1 = Pasien berterus terang mengenai semua masalah tanpa rasa takut akan respons terapis. Pasien menunjukkan bahwa ia bersedia untuk mendiskusikan kekhawatiran mengenai proses terapi: ketidakpuasan terhadap proses, ketidakpuasan terhadap hasil, kurangnya usaha, dan/atau tidak melakukan pekerjaan rumah. Pasien juga tidak memperlihatkan rasa takut.
- 2 = Pasien berterus terang mengenai sebagian besar masalah, namun mungkin menyembunyikan beberapa hal. Pasien terlihat tidak terlalu khawatir akan dihakimi.
- 3 = Pasien tampak cukup merasa aman dalam hubungan terapi dan berterus terang mengenai beberapa masalah.
- 4 = *Tidak ada bukti bahwa pasien merasa takut atau nyaman .*
- 5 = Pasien tampak ragu-ragu untuk mengungkapkan beberapa hal. Pasien mungkin merasa malu dan mungkin mengungkapkan kekhawatiran akan dihakimi.
- 6 = Pasien terus terang mengungkapkan rasa takut dihakimi atau takut terapis akan berhenti bekerja sama dengannya. Pasien mungkin mempertanyakan secara langsung apakah terapis menghakimi dirinya. Pasien juga mungkin menguji pandangan ini dengan mengungkapkan beberapa pelanggaran di masa lalu.
- 7 = Pasien tampak yakin bahwa komentarnya akan dihakimi dengan keras dan/atau terapis akan berhenti bekerja dengan dirinya bila pasien mengatakan sesuatu yang tidak disetujui terapis. Pasien tampak malu atas pikiran atau perasannya, dan sangat resisten terhadap eksplorasi.

**30. *Pasien dan terapis berkolaborasi dalam menetapkan tujuan sesi.***

- 1 = Terapis dan pasien hampir tidak pernah merespons topik yang diajukan oleh pihak lainnya. Mereka sering mengganti topik tanpa menghargai pihak lainnya. Keduanya tampak sama-sama ingin mendominasi pembicaraan. Sesi tampak kacau.
- 2 = Terapis dan pasien sering tidak merespons topik yang diajukan oleh pihak lainnya. Mereka sering berganti topik tanpa menunggu pihak lainnya. Sesi tampak berjalan secara acak. Tidak tampak ada logika yang mendasari pengajuan topik yang berlangsung.
- 3 = Terapis dan pasien terkadang tidak responsif terhadap topik yang diajukan oleh pihak lainnya. Mereka mungkin terkadang berganti topik tanpa menunggu pihak lainnya.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai kolaborasi atau ketidaksepakatan dalam menetapkan tujuan sesi*

- 5 = Terapis dan pasien tampak saling setuju dan merespons satu sama lain. Pembicaraan mungkin tidak selalu mengalir dengan lancar.
- 6 = Inisiasi dan topik yang diajukan hampir selalu berjalan lancar, meskipun ada beberapa saat canggung ketika diskusi terhenti. Terapis dan pasien berkolaborasi untuk menentukan tujuan dalam sesi.
- 7 = Terapis dan pasien selalu merespons topik yang diajukan oleh pihak lainnya dan mengubah topik bersama-sama. Sesi berjalan lancar. Tujuan sesi terapi disetujui semua pihak dengan sangat baik.

**31. *Pasien frustrasi dengan tugas yang diberikan kepadanya selama terapi.***

- 1 = Pasien bersemangat mengenai semua tugas yang diberikan dalam terapi. Antusiasme ini mungkin diucapkan atau ditunjukkan melalui partisipasinya. Pasien mungkin mengatakan, “hal tersebut membantu,” atau bahkan memberikan saran mengenai cara meningkatkan performa dari tugas dalam sesi.
- 2 = Pasien tampak senang dan secara umum tertarik dengan sebagian besar tugas serta mampu melakukan hampir semua tugas dengan baik.
- 3 = Pasien tampak kooperatif. Walaupun pasien mungkin tidak bisa melaksanakan semua tugas secara sempurna, pasien mempertahankan sikap positif terhadap terapi.
- 4 = Tidak ada bukti mengenai frustrasi atau kepuasan.
- 5 = Pasien menunjukkan sedikit rasa frustrasi atau berpindah tugas. Pasien cukup memahami tugas atau mungkin tidak memerlukan penjelasan ulang. Pasien mungkin tidak dapat melaksanakan beberapa tugas dengan baik. Pasien tampak cukup memahami langkah-langkah yang diperlukan untuk berubah namun tidak siap untuk melakukan langkah-langkah tersebut.
- 6 = Pasien menghabiskan cukup banyak waktu untuk menolak tugas atau tidak mampu melakukan tugas. Pasien mungkin membutuhkan penjelasan ulang mengenai tugas dan tetap kesulitan meskipun sudah dijelaskan. Pasien mungkin menunjukkan sikap jengkel, dan mungkin menggunakan desahan, bahasa tubuh, ekspresi wajah, atau pernyataan untuk menunjukkan rasa frustrasi.
- 7 = Pasien tidak mampu atau tidak bersedia melaksanakan sebagian besar tugas. Pasien mungkin tidak memiliki kesabaran untuk menunggu penjelasan ulang. Pasien secara terbuka menyampaikan rasa frustrasi, di samping merengut dan berdesah.

***32. Pasien dan terapis telah membangun pemahaman yang baik mengenai perubahan yang dianggap baik untuk pasien.***

- 1 = Terapis dan pasien saling salah paham. Mereka secara terbuka tidak menyepakati proses perubahan. Pasien menyampaikan kekhawatiran bahwa ia bergerak ke arah perubahan yang tidak ia inginkan atau bahwa metode yang digunakan tidak akan membawanya kepada perubahan yang ia kehendaki.
- 2 = Pasien menyampaikan keraguan bahwa ia dapat berubah atau ragu bahwa metode yang disarankan oleh terapis dapat membawa perubahan yang dikehendaki. Pasien mengungkapkan beberapa kekhawatiran mengenai proses perubahan.
- 3 = Pasien mungkin menjalani latihan yang tampaknya produktif, namun kurang jelas bagi pasien dan/atau terapis bagaimana perubahan itu akan terjadi. Tampaknya pasien tidak memahami bagaimana proses tersebut akan membantunya.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai pemahaman atau kesalahpahaman.*
- 5 = Tampak bahwa terapis dan pasien memahami perubahan yang akan berdampak baik bagi pasien. Pemahaman bisa dilihat dari kepatuhan serta tanda nonverbal lain yang mengisyaratkan pemahaman, dan tidak perlu dinyatakan secara eksplisit.
- 6 = Terapis dan pasien mendiskusikan posisi pasien saat ini dan arah yang dituju pasien dalam terapi melalui diskusi tentang situasi pasien saat ini, tujuan yang dikehendaki, serta metode untuk mencapainya.
- 7 = Baik proses maupun perubahan akhir yang diharapkan sudah dinyatakan secara eksplisit. Sepanjang sesi, terapis dan pasien melakukan diskusi terbuka mengenai tujuan pasien dan metode untuk mencapainya. Pada akhir sesi, mereka merangkum kemajuan yang sudah dicapai. Semua yang mereka lakukan tampak sudah sesuai dengan rencana terapi.

***33. Proses terapi tidak masuk akal bagi pasien.***

- 1 = Pasien sangat memahami proses terapi. Pasien secara aktif berkolaborasi dengan terapis dan tampak memiliki pemahaman menyeluruh tentang pentingnya tugas dalam sesi maupun pekerjaan rumah. Hal ini mungkin tidak selalu diungkapkan. Pasien seperti menjadi *co-facilitator* dalam terapinya sendiri.

- 2 = Pasien cukup banyak memahami proses terapi. Pasien jarang mengekspresikan keraguan secara terbuka maupun berusaha menerapkan strategi yang berbeda.
- 3 = Pasien cukup memahami proses terapi. Pasien tidak sering berusaha mengubah tugas atau menyampaikan keraguan.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai kebingungan atau pemahaman mengenai proses terapi.*
- 5 = Pasien menunjukkan tanda bahwa ia merasa tidak yakin tentang apa yang harus dilakukan atau apakah yang dilakukan akan bermanfaat. Tanda-tanda tersebut termasuk perubahan topik, jeda yang terkesan canggung, dan/atau ekspresi yang menggambarkan frustrasi, bahasa tubuh atau ucapan.
- 6 = Pasien mungkin mengungkapkan secara verbal keraguan dan kebingungan serta berusaha berpindah ke topik atau tugas lain.
- 7 = Pasien mengutarakan keraguan secara terus menerus: meragukan terapis, menyarankan teknik dan/atau strategi lain (misalnya, terapis ingin menggunakan teknik kognitif, sementara pasien lebih memilih pendekatan psikodinamik).

#### ***34. Pasien tidak tahu apa yang bisa diharapkan sebagai hasil terapi.***

- 1 = Pasien memahami hal apa yang akan dipengaruhi oleh terapi. Terapis memberi tahu tujuan dari upaya yang sedang dikerjakannya dan pasien juga memahami bagaimana ia akan berubah menjadi lebih baik pada akhir terapi. Pasien mungkin menyatakan bagaimana ia dapat menjadi lebih baik dan/atau kemajuan yang sudah terjadi.
- 2 = Pasien tidak tampak ragu mengenai manfaat terapi dan mengetahui bagaimana caranya menjadi lebih baik.
- 3 = Pasien cukup mengetahui apa yang bisa diharapkan sebagai hasil dari terapi. Hal ini tidak perlu secara eksplisit diutarakan, namun dapat terlihat dari kenyamanan pasien dalam mengerjakan tugas-tugas pada sesi terapi.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai ekspektasi pasien atau keraguan pasien.*
- 5 = Pasien tampak agak bingung mengenai hasil yang dapat diharapkan. Pasien mungkin menanyakan satu pertanyaan atau tampak tidak yakin mengenai arah terapi.
- 6 = Pasien secara terbuka menyatakan keraguan bahwa ia bisa menjadi lebih baik. Pasien mungkin menanyakan beberapa pertanyaan terkait terapi, terutama mengenai bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

7 = Pasien mengekspresikan keraguan yang besar. Pasien tidak mengetahui bagaimana caranya menjadi lebih baik dan meragukan terapis mengenai hal tersebut.

**35. *Pasien yakin bahwa cara mereka mengatasi masalahnya tepat.***

- 1 = Pasien mempertanyakan proses terapi dan tidak meyakini tugas yang sedang dilakukannya. Terapis dan pasien hanya membuat sedikit kemajuan atau tidak sama sekali. Pasien secara terbuka tidak sependapat dengan terapis. Mungkin terlihat lebih banyak waktu digunakan untuk beradu pendapat daripada melakukan terapi.
- 2 = Terapis dan pasien sering berbeda pendapat, namun tampaknya mampu untuk bekerjasama pada beberapa bagian sesi terapi. Pasien mengekspresikan beberapa keraguan mengenai proses terapi.
- 3 = Pasien terkadang mengungkapkan kekhawatiran mengenai suatu teknik, namun biasanya dapat menyelesaikan perbedaan dan menemukan cara lain untuk dilakukan pada sebagian besar sesi.
- 4 = *Tidak ada bukti mengenai keyakinan pasien bahwa cara mereka mengatasi masalahnya tepat atau tidak tepat.*
- 5 = Pasien menyatakan persetujuan terhadap beberapa tugas dalam terapi. Persetujuan ini bisa dilihat dari kepatuhan serta tanda nonverbal lain yang mengisyaratkan persetujuan, dan tidak perlu dinyatakan secara eksplisit.
- 6 = Pasien sangat menyetujui cara terapis dan pasien bekerja. Pasien tampak lebih aktif terlibat dalam terapi, memberikan saran untuk meningkatkan tugas terapi, atau menyatakan kepuasan mengenai tugas terapi.
- 7 = Pasien merasa senang dengan cara terapis dan pasien bekerja dalam mengatasi masalah. Terapi ini mendekati terapi yang ideal bagi pasien. Pasien dapat menyatakan tingkat kepuasannya dan/atau menunjukkan kolaborasi serta antusiasme yang sangat tinggi.

**36. *Pasien merasa bahwa terapis menghargai dan memedulikan pasien, bahkan saat pasien melakukan hal-hal yang tidak disetujui oleh terapis.***

- 1 = Pasien menyatakan bahwa ia tidak mau mendiskusikan topik tertentu atau menunjukkan keengganan dalam bentuk nonverbal. Pasien tidak merasa dihargai dan mungkin secara terbuka mempertanyakan terapis mengenai kurangnya kepedulian dan/atau perilaku tidak menghargai.

- 2 = Pasien menahan beberapa informasi yang mungkin tidak disetujui oleh terapis karena pasien merasa bahwa terapis sering kurang menghargai dan memedulikannya.
- 3 = Pasien menunjukkan sikap ragu karena ia merasa bahwa terapis agak kurang menghargai dan memedulikannya.
- 4 = *Tidak ada bukti bahwa pasien merasa dihargai atau tidak dihargai oleh terapis.*
- 5 = Pasien merasa sedikit dihargai dan dipedulikan oleh terapis. Pasien dapat berkomunikasi secara bebas, namun mungkin tidak cukup nyaman untuk menyampaikan topik-topik yang mungkin tidak disetujui oleh terapis.
- 6 = Pasien merasa dihargai dan dipedulikan, sehingga pasien dapat berbicara bebas. Ia mungkin merasa cukup nyaman untuk menyampaikan topik yang mungkin tidak disetujui terapis. Terapis mungkin membantu pasien untuk merasa nyaman dengan berperilaku hangat dan tidak menghakimi.
- 7 = Pasien merasa sangat dihargai dan dipedulikan, sehingga pasien mau membuka diri. Pasien cukup nyaman untuk mendiskusikan topik tertentu yang mungkin tidak disetujui terapis: masalah dalam hubungan terapi, kegagalan mengerjakan pekerjaan rumah, kurangnya usaha mencapai tujuan, membatalkan sesi, dll. Terapis membantu pasien untuk merasa nyaman dengan berperilaku hangat dan tidak menghakimi.

## Referensi

Horvath, A. O. (1982). Working Alliance Inventory (Revised). Instructional Psychology Research Group, 82, Simon Fraser University, Burnaby, Canada.

Raue, P. J., Castonguay, L. G., Newman, M., Gaus Binkley, V., Shearer, D., & Goldfried, M. R. (1991). Guidelines for the Working Alliance Inventory—Observer Form (WAI-O). Unpublished manuscript. State University of New York at Stony Brook.

Raue, P. J., Goldfried, M. R., & Barkham, M. (1997). The therapeutic alliance in psychodynamic—interpersonal and cognitive—behavioral therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 582-587.