

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek yang berusia antara 13-19 tahun. Hasil pengisian kuesioner dari 44 orang Remaja yang menjadi populasi dalam penelitian ini menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1

Presentase Tingkat Stres Remaja

Tingkat Stres	Jumlah	Presentase
Stres Tinggi	5 Subjek	11,3 %
Stres Sedang	35 Subjek	79,5 %
Stres Rendah	4 Subjek	9,0 %

Dari tabel tersebut kita ketahui bahwa 5 orang Remaja memiliki tingkat Stres yang tinggi, 35 orang Remaja memiliki tingkat Stres yang sedang dan 4 orang lainnya memiliki Stres rendah. Kemudian peneliti menjadikan 5 subjek dengan Stres tinggi.

Setelah diberi *treatment* berupa Hipnoterapi, 5 subjek yang mengalami stres mulai menunjukkan perubahan yang dapat kita lihat dari hasil pengisian angket *Post test*, hal ini dapat kita lihat dari tabel berikut:

Tabel 4.2

Hasil sebelum dan sesudah Terapi

No	Nama	Tingkat Stres	
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1.	RAE	174	144
2.	EBR	162	140
3.	RN	161	140

4.	RA	160	135
5.	EBS	165	138

B. Uji Asumsi Dasar

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan jenis *Kolmogrov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical package for social science*) versi 16. Uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* dipilih dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian ini dibawah 20.

Tabel 4.3

Hasil hitung Uji Normalitas *Pretest-Posttest* menggunakan *One Sampel Kolmogrov-Smirnov Test Of Normality*

VAR0 0002	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	Df	Sig.	Statisti c	Df	Sig.
VAR0001 Pre test	.228	10	.152	.886	10	.153
post test	.246	10	.087	.878	10	.123

Pada tabel output *One Sampel Kolmogrov-Smirnov* tersebut, ditemukan nilai Sig. Pre test sebesar 0,228 sementara nilai Sig. Post test sebesar 0,246. Hal ini menunjukkan bahwa hasil dari *Pre test* dan *Post test* lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau dapat dikatakan uji Normalitas pada *pre test* dan *post test* sampel penelitian berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah objek yang diteliti mempunyai varian yang sama. Pada penelitian ini uji homogenitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical package for social science*) versi 16.

Tabel 4.4

Hasil Hitung Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skala Stres Based on Mean	9.740	1	8	.014
Based on Median	1.217	1	8	.302
Based on Median and with adjusted df	1.217	1	4.969	.321
Based on trimmed mean	9.200	1	8	.016

Dari tabel diperoleh hasil uji homogenitas varian dengan nilai sig. 0,014. Berdasarkan kriteria pengujian nilai sig. $> 0,05$ atau $0,014 > 0,05$ dapat diinterpretasikan bahwa skor yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner stres pada saat *pre test* dan *post test* memiliki varian yang sama atau homogen.

C. Uji Hipotesis.

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sebelumnya masih bersifat dugaan. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan beberapa cara, yaitu sebagai berikut:

1. Uji beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui *output* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada penelitian ini maka digunakan teknik analisis uji *Mann Withney* yang digunakan untuk sampel yang berjumlah dibawah 20. Hal ini dilakukan karena subjek yang terdapat pada

penelitian ini berjumlah 10 orang yang terdiri dari 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang dari kelompok kontrol. Kemudian kedua kelompok tersebut dikelompokkan dalam tabel *Gain Score* sebagai berikut:

Tabel 4.5
Rekapitulasi hasil hitung skala Stres pada *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score*

No.	Kelompok Eksperimen			No.	Kelompok Kontrol		
	Pre test	Post Test	Gain Score		Pre test	Post test	Gain Score
1.	174	144	30	1.	125	127	2
2.	162	140	22	2.	124	138	14
3.	161	140	21	3.	143	127	16
4.	160	135	25	4.	148	141	7
5.	165	138	27	5.	126	124	2

Selanjutnya tabel rekapitulasi ini di *input* untuk kemudian di analisis data dengan uji *Mann Withney* yang dihitung menggunakan SPSS versi 16.

Tabel 4.6
Hasil hitung uji nilai *Gain Score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *Mann Withney*

Test Statistics^b

	VAR0000
	1
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.611

Asymp. Sig. (2-tailed)	.009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: VAR00002

Dari tabel hasil uji *Mann Withney* dengan SPSS diatas diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 atau 0,009 < 0,05. Sehingga dapat ditarik kesimpulan Ho diterima atau terdapat perbedaan pada pengisian kuesioner skala stres oleh kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol

2. Uji beda *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen.

Dalam mengetahui perbedaan pengisian kuesioner pada saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen digunakan teknik analisis data *paired sample t test*. *Paired sample t test* merupakan salah satu uji teknik parametik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan

Tabel 4.7

Uji beda nilai *Pretest* dan *Posttest* kelompok

Eksperimen menggunakan *Paired sample t test*

Test Statistics

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre test eksperimen - post test eksperimen	25.000	3.674	1.643	20.438	29.562	15.215	4	.000

Dari tabel output diatas, diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Yang memiliki arti $0,000 < 0,05$ maka keputusan yang dapat diambil adalah H_0 diterima atau ada perbedaan pada pengisian kuesioner Skala stres pada saat *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok Eksperimen.

3. Presentase tingkat efektifitas hipnoterapi.

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas hipnoterapi dalam menurunkan tingkat stres remaja, maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier. Sumbangan efektif regresi linier ini digunakan dalam melihat seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 4.8

Hasil hitung uji nilai *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok Eksperimen menggunakan analisis regresi linier

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.792 ^a	.628	.504	4.00309

Untuk menentukan terjadinya presentase variansi bersama antara variabel X dengan Y maka digunakan koefisien determinasi yaitu *R Square* dikalikan 100%. Berdasarkan tabel *Model Summary* diatas diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0, 628. Dari nilai $0,628 \times 100\% = 62,8\%$. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa presentase Hipnoterapi adalah sebesar 62,8%, sedangkan 37,2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Adapun ringkasan hasil hitung uji Hipotesis adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9

Ringkasan hasil hitung uji Hipotesis

No.	Tujuan	Teknik Analisis	Hasil	Keterangan
1.	Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.	<i>Mann Whitney</i>	$0,009 < 0,05$	Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
2.	Uji beda nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok Eksperimen	<i>Paired Sample T Test</i>	$0,000 < 0,05$	Terdapat perbedaan yang signifikan antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada kelompok Eksperimen

3.	Presentase tingkat pengaruh Hipnoterapi	Sumbangan efektif regresi linier	0,628 atau 62,8%	Tingkat pengaruh Hipnoterapi sebesar 62,8% dan 37,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya diluar terapi.
----	---	----------------------------------	------------------	---

Berdasarkan hasil dari beberapa pengujian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa Hipnoterapi berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres pada remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

D. Pembahasan

1. Efektifitas Hipnoterapi untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Assuhan Anak Trenggalek.

Hasil penyebaran kuesioner Stres pada Remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek, diketahui sebesar 51,6% atau 5 orang remaja memiliki tingkat stres yang tinggi, 45,2% atau 35 remaja lainnya memiliki tingkat stres sedang, dan 9,0% atau 4 diantaranya memiliki tingkat stres yang rendah. Gejala stres yang paling sering dialami oleh para remaja di UPT ini dapat dilihat pada emosinya yang tidak stabil seperti mudah marah ataupun sedih. Selain itu para remaja disana juga berpiraku agresif dan mudah tersinggung. Pada kesehariannya mereka juga cenderung malas saat disuruh

membersihkan lingkungan asrama atau mengikuti kegiatan asrama lainnya.

Diantara remaja yang menghuni asrama ini, ada juga dari mereka yang lebih senang menyendiri dari pada berkumpul dengan teman-temannya. Setelah peneliti melakukan wawancara kepada sebagian remaja disana, ternyata tidak jarang terjadi pemuliaan antar sesama teman yang akhirnya menyebabkan kondisi psikologis anak yang dibuli menjadi terganggu. Kondisi tersebut selaras dengan yang disampaikan oleh Helmi (2000) dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra menjelaskan bahwa reaksi stres terdiri dari empat macam, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi dapat juga bersifat negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain sebagai berikut:

1. Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
2. Reaksi Fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
3. Reaksi proses berpikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
4. Reaksi perilaku. Pada remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari dari teman (Safaria dan Saputra, 2012:29).

Hipnoterapi adalah teknik hipnosis yang digunakan dalam dunia medis. Terapi ini dapat menurunkan gejala psikologis yang terjadi pada individu. Hipnoterapi secara fisiologis, bekerja melalui sistem gelombang otak manusia. Pada sesi-sesi hipnoterapi, seperti induksi dan *deeping*, subjek akan dibimbing terapis dari pikiran sadar menuju

gelombang otak yang semula pada gelombang beta, pelan-pelan akan berubah pada gelombang alpha. Kondisi inilah yang dapat menyebabkan individu untuk merasakan perasaan nyaman, tenang, rileks, dan bahagia sehingga dapat menurunkan stres. Hal tersebut karena pada kondisi gelombang otak alpha memproduksi hormon endorphin alami yang menghasilkan rasa nyaman (Priayogo). Dan dalam hypnosis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi sangat baik dan tubuh bebas dari ketegangan (Hendriyanto).

Pada tahap berikutnya yaitu pemberian sugesti, pada tahap ini terapis akan menekankan pada kalimat-kalimat positif yang dapat memicu relaksasi yang tinggi dan dapat membangun kepercayaan diri serta menciptakan suasana bahagia pada subjek.

Selanjutnya, setelah hipnoterapi dilaksanakan, peneliti meminta subjek untuk menceritakan perasaan dan pengalaman yang dialami subjek selama penelitian berlangsung. Hal ini dilakukan sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki terapi-terapi pada pertemuan berikutnya. peneliti juga melakukan tanya jawab dengan para subjek, agar mereka mau membuka diri mengenai setiap permasalahan yang dialaminya yang mungkin membutuhkan orang lain untuk menyelesaikannya.

Dalam penelitian ini, Hipnoterapi memusatkan penyembuhan pada alam bawah sadar subjek dengan membuat klien menjadi rileks sehingga ketegangan-ketegangan yang menjadi pemicu stres dapat berkurang atau bahkan hilang. Hipnoterapi disini mencoba untuk membesihkan emosi-emosi negatif ini dari alam bawah sadar subjek dan menggantinya dengan sugesti-sugesti positif sehingga dari sugesti positif inilah maka seorang individu dapat mengurangi ketegangan-ketegangan yang menjadi pemicu stres.

Berdasarkan hasil hitung uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang menggunakan teknik analisis uji *Mann Withney* didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,009. Hal ini berarti $0,009 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan

bahwa H_0 diterima atau terdapat perbedaan dalam pengisian kuesioner Stres oleh kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol walaupun Terapi hanya dilaksanakan dalam rentang waktu 2 minggu dengan 2 kali pertemuan.

Adapun hasil hitung uji beda *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen yang menggunakan teknik analisis uji *Paired Sample T Test* didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Hal ini berarti $0,000 < 0,05$. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan pada pengisian kuesioner stres oleh kelompok eksperimen pada saat *Pretest* dan *Posttest*.

Perolehan nilai yang didapatkan baik dari uji *Mann Withney* atau uji *Paired Sample T Test* seperti yang telah dipaparkan diatas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa H_a diterima atau hipnoterapi memiliki pengaruh untuk menurunkan tingkat Stres Remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek. Hal ini dapat diketahui dari pengakuan subjek yang mengatakan bahwa setelah dilakukan hipnoterapi, mereka merasa jauh lebih rileks dan merasa jauh lebih bahagia.

2. Besar Tingkat Keefektifan Hipnoterapi untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Assuhan Anak Trenggalek.

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh Hipnoterapi untuk menurunkan tingkat Stres Remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek, maka dilakukan analisis data dengan teknik uji Regresi Linier. Dari uji Regresi linier ini diperoleh hasil *R Square* sebesar 0,628 atau 62,8%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengaruh Hipnoterapi untuk menurunkan Stres Remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek sebesar 62,8%. Besarnya tingkat pengaruh Hipnoterapi ini juga didukung oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. Kemauan dan kesungguhan Subjek dalam mengikuti setiap sesi Terapi.
2. Adanya kepercayaan subjek terhadap Terapis.
3. Keinginan Subjek untuk memperbaiki perilaku yang sudah tertanam dalam diri mereka.
4. Kecakapan Terapis dalam mencairkan suasana dan menciptakan kenyamanan untuk para subjek.
5. Dukungan yang kuat dari Orang Tua yang dalam hal ini diwakili oleh pengasuh.

Sedangkan sebanyak 37,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Adapun faktor-faktor diluar penelitian tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa hal berikut:

1. Jangka waktu pemberian terapi yang relatif singkat, yakni 3 kali sesi, sehingga memungkinkan munculnya stres kembali dilain waktu
2. Dalam penelitian ini responden mendapatkan terapi dari terapis, sehingga ketika responden berada diluar tempat terapi dan muncul stresor yang mampu membuat stres, subjek tidak mampu melakukan terapi sendiri.
3. Waktu pemberian terapi yang dilakukan siang hari se usai pulang sekolah dengan durasi waktu cukup lama, sehingga membuat subjek mulai mengantuk dan mulai kehilangan konsentrasi.
4. Kondisi lingkungan dan suasana yang kurang kondusif pada saat proses terapi. Pada saat proses terapi banyak anak-anak asuh lainnya yang ikut masuk ke ruangan sehingga suasana menjadi ramai yang membuat konsentrasi subjek terpecah.
5. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuesioner sehingga belum bisa dipastikan apakah jawaban yang diberikan oleh subjek ketika mengisi kuesioner menggambarkan diri mereka yang sesungguhnya.

Seperti yang telah kita ketahui bersama bahwa hipnotepi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis (Setiawan, 2009: 179). Selain itu, Hipnoterapi atau *clinical hypnosis* juga merupakan aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Secara medis hypnosis mampu mengatasi berbagai macam gangguan fisik dan psikis. Tidak seperti pengobatan lain yang mengobati gejala (simptom) atau dampak yang ditimbulkan, hipnosis berurusan langsung dengan peyebab suatu masalah. Dengan menghilangkan penyebabnya, maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau tersembuhkan (Setiawan, 2009: 67).

Besarnya tingkat pengaruh Hipnoterapi dalam penelitian kali ini dipengaruhi oleh Hipnoterapi itu sendiri yang efektif untuk menyembuhkan seseorang lewat alam bawah sadar mereka. Seperti yang dapat kita lihat dalam penelitian Bayu Hendriyanto dengan judul penelitian “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011”. Dalam penelitian ini, hipnoterapi dinilai efektif dalam menurunkan tingkat stres. Terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan hipnoterapi kepada 30 responden mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2011, 43,33% dari responden mengalami stres rendah, 46,67% mengalami stres sedang, dan 10% mengalami stres tinggi. Setelah dilakukan hipnoterapi, 53,33% dari responden berada pada tingkat stres normal, 40% pada tingkat stres rendah, dan 6,67% berada pada tingkat stres sedang. Tidak ada seorangpun yang berada pada tingkat stres tinggi atau tinggi sekali (Hendriyanto).

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Seno Priayoga dkk dengan judul penelitian “Pengaruh Hipnoterapi teknik *Anchor*

Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pertama di STIKES Kusuma Husada Surakarta”. Dalam penelitiannya diperoleh hasil tingkat stres sebelum dilakukan hipnoterapi adalah terdapat 24 responden mengalami stres sedang (80,0%). Setelah hipnoterapi diberikan diperoleh hasil 19 responden mengalami stres ringan (63,3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipnoterapi teknik *anchor* mampu menurunkan tingkat stres mahasiswa pertama STIKES Kusuma Husada Surakarta (Priayogo dkk).

Penelitian lain yang dilakukan oleh prihantono (2009) menunjukkan hasil yang sangat menakjubkan. Biasanya penyembuhan stres membutuhkan waktu yang relatif lama. Namun dengan hipnoterapi, hanya membutuhkan waktu 2 jam stres dapat dihilangkan. Selain itu, berdasarkan bukti ilmiah menurut *American Psychological Assosiation* (APA), *Dicionary Of Psychology*, edisi 2007 menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat bermanfaat mengatasi manajemen rasa nyeri akut, merokok, gangguan kepribadian, phobia, trauma, dan sebagai pendukung dari beberapa penyakit lainnya (Rahmawati dkk, 2014). Akan tetapi hipnoterapi ini masih belum banyak dikenal oleh masyarakat luas.

Dari beberapa penelitian mengenai Hipnoterapi diatas, menunjukkan bahwa hipnoterapi memang cukup berpengaruh dalam menangani permasalahan yang dialami oleh manusia. baik permasalahan pada fisik maupun psikis. Jika dilihat dari hasil analisis data diatas, maka Hipnoterapi ini sudah memberikan pengaruh yang cukup tinggi dalam menurunkan tingkat Stres Remaja walaupun dengan rentang waktu yang cukup singkat. Adapun untuk memberikan hasil yang baik dalam jangka panjang, maka perlu adanya dukungan dari lingkungan untuk dapat menciptakan suasana yang harmonis sehingga tidak memunculkan ketegangan-ketegangan yang menjadi penyebab stres. Selain itu, kesadaran individu jugalah penting untuk dapat mengenali kondisinya saat stres datang untuk bisa langsung

mengatasi dengan strategi *copyng* atau menerapkan *self hipnosis* seperti yang telah diajarkan. Dengan demikian, stres yang dialami oleh remaja khususnya di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak ini dapat teratasi sehingga tidak menimbulkan dampak-dampak negatif stres yang dapat merugikan. Bapak Ibu pengasuh hendaknya juga memberikan lebih banyak lagi perhatiannya supaya anak-anak asuhnya ini merasakan lebih banyak kasih sayang yang selama ini sangatlah mereka inginkan.

E. Keterbatasan Penelitian

Skripsi ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan, yaitu:

1. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuesioner yaitu terkadang jawaban yang diberikan oleh subjek tidak menunjukkan keadaan yang sesungguhnya dan terkadang masih banyak yang tidak konsisten karena kurang teliti.
2. Penelitian ini melibatkan subjek penelitian dengan jumlah yang terbatas yaitu sebanyak 5 subjek sehingga hasilnya belum bisa digeneralisasikan pada kelompok dengan jumlah yang besar.
3. Alokasi waktu selama penelitian terbatas. Hal tersebut berkaitan dengan waktu yang sudah ditentukan dalam surat perizinan dari lembaga terkait .
4. Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mencari keefektifan hipnoterapi dalam menurunkan stres, namun dalam hal ini kadang dapat dipengaruhi oleh faktor lain.