

**KONSELING BEHAVIORAL MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT DALAM MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT PADA
PENDERITA INSOMNIA**

(Studi Kasus di Desa Pisangan Jaya Kecamatan Sepatan Kabupaten Tangerang
Banten)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Disusun oleh :

FEBI NUR FAUZIYAH
NIM :191520075

**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
2023 M / 1445 H**