

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* DALAM MENGATASI GANGGUAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA**

(Studi di Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Bahasa dan Sastra Arab
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)

SKRIPSI

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



Oleh:

IPAH THORIPAH

NIM : 161340098

**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
TAHUN 2022 M / 1443 H**