

**TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGATASI INSOMNIA
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**(Penelitian di Jurusan PIAUD, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung



Oleh:

Elwista Fadliya Bintan

1184010047

BANDUNG

2022 M/ 1444 H