

## **ABSTRAK**

Dalam kegiatan sehari-hari kebanyakan orang sering kali tidur larut malam bahkan beberapa mengalami insomnia yang dimana keseringan begadang dapat menyebabkan stress ringan bagi siapa saja . suara-suara alam yang dihasilkan oleh gemericik dikenal sebagai suara yang dapat menenangkan disaat kita mengalami stress ringan. Terapi ini digunakan para psikolog untuk pasien nya yang mengalami gangguan pada tidur nya dimalam hari. Karna gemericik air memiliki pola yang dapat diprediksi. Otak bakal memprosesnya sebagai suara yang tidak mengancam sehingga efeknya bakal menenangkan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk merancang dan membuat produk *Aquarium* dengan penambahan fungsi lain dari aquarium itu sendiri. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui dampak insomnia dengan kesehatan mental, mengetahui proses terapi dalam dunia psikologi untuk penderita Insomnia, serta menjelaskan bagaimana peran terapi gemericik air terhadap kesehatan mental.

**Kata kunci : Akuarium, Terapi Tidur, Insomnia**