

ABSTRAK

Kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum dialami oleh remaja, terutama di masa transisi dan tekanan akademik. Sayangnya, akses terhadap penanganan profesional belum tentu tersedia secara merata, sehingga diperlukan alternatif berupa dukungan mandiri berbasis teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengembangkan aplikasi *Self-Help Therapy* yang dapat membantu remaja dalam mengenali dan mengelola kecemasan secara mandiri. Pengembangan dilakukan dengan metode *Extreme Programming* (XP), melalui tiga iterasi utama yang disusun berdasarkan masukan dari ahli psikologi. Fitur utama aplikasi meliputi pengisian kuesioner GAD-7 untuk asesmen awal kecemasan, pelacakan suasana hati harian (*mood tracking*), latihan pernapasan, pencatatan dan restrukturisasi pikiran, serta penyediaan artikel edukatif. Proses perancangan mencakup pembuatan *user stories*, *release plan*, diagram *UML* (*use case*, *activity*, dan *robustness*), perancangan database, serta mockup antarmuka berbasis *mobile-first*. Implementasi diuji melalui metode *Black Box Testing* untuk setiap fitur dan *User Acceptance Testing* (UAT) yang melibatkan 13 responden. Hasil UAT menunjukkan bahwa aplikasi mendapat penilaian "Sangat Baik" pada aspek fungsionalitas, kinerja, dan tampilan, serta "Baik" pada aspek keamanan dan efisiensi. Dengan demikian, aplikasi ini dinilai layak sebagai media dukungan mandiri yang responsif dan mudah digunakan oleh remaja untuk menghadapi kecemasan sehari-hari.

Kata Kunci: *Self-Help, Kecemasan, Extreme Programming, Flutter, UAT*