

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan aplikasi terapi menggunakan teknologi *Virtual Reality* dan *smartwatch* dalam menangani Arcophobia (phobia terhadap ketinggian). Aplikasi yang dibangun merupakan aplikasi *Virtual Reality* (VR) pada platform Android dan menerapkan metode *Exposure-Based Therapy* (EBT), metode EBT terbukti efektif dalam mengurangi Arcophobia. Penggunaan unsur multimedia seperti gambar, audio, dan video diberikan secara bertahap kepada individu yang memiliki phobia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan aplikasi *Virtual Reality* berbasis Android ini mampu membantu individu secara efisien dan efektif dalam mengatasi Arcophobia dengan menggunakan simulasi situasi ketinggian. Aplikasi ini memiliki tahapan detitasi (pemaparan) dalam lingkungan *Virtual Reality* yang dibuat sedemikian rupa sehingga individu dapat secara perlahan terbiasa dengan phobia mereka. Selain itu, aplikasi ini mengumpulkan data detak jantung untuk menilai seberapa parah phobia yang dialami oleh individu, memberikan informasi tambahan yang berguna untuk mengevaluasi kemajuan terapi secara objektif.

Kata kunci: *Archophobia, EBT, Multimedia, Phobia, VR*

ABSTRACT

This research aims to develop a therapy application using Virtual Reality technology and smartwatches in dealing with Arcophobia (phobia of heights). The application built is a Virtual Reality (VR) application on the Android platform and applies the Exposure-Based Therapy (EBT) method, the EBT method is proven effective in reducing Arcophobia. The use of multimedia elements such as images, audio, and video is given gradually to individuals who have Phobia. The results showed that the development of Android-based Virtual Reality applications is able to help individuals efficiently and effectively overcome Arcophobia by using simulated altitude situations. This application has detitiation (exposure) stages in a Virtual Reality environment that is made in such a way that individuals can slowly get used to their phobia. In addition, the app collects heart rate data to assess the severity of the phobia experienced by the individual, providing additional useful information to objectively evaluate the progress of the therapy.

Keywords: Archophobia, EBT, Multimedia, Phobia, VR