
	<p><b>JLP : Jurnal Lentera Pengabdian</b>  <b>Volume 03 No 04 Oktober 2025</b>  <b>E ISSN:2985-6140</b></p> <p><a href="https://lenteranusa.id/">https://lenteranusa.id/</a></p>	
---	--	---

## **Pendampingan *Virtual Reality* Ramah Lansia Berbasis Wisata Virtual dan Reminiscence**

**Anita Ratnasari<sup>1\*</sup>, Islamiah Kamil<sup>2</sup>, Erfiana Wahyuningsih<sup>3</sup>, Yolifiandri<sup>4</sup>, Erfan Fathoni<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Dian Nusantara  
Email: [anita.ratnasari@undira.ac.id](mailto:anita.ratnasari@undira.ac.id)

*Received* : 27-10-2025    *Revised* : 25-11-2025    *Accepted* : 12-12-2025    *Published* : 26-12-2025

### **Abstrak**



Mitra Indonesia Ramah Lansia telah memiliki kegiatan pengenalan teknologi imersif bagi lansia, tetapi pemanfaatannya masih perlu diperkuat melalui pendampingan yang ramah usia, evaluasi pengalaman peserta, dan penyusunan rekomendasi keberlanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkuat literasi digital lansia melalui pendampingan *Virtual Reality* berbasis wisata virtual, reminiscence, permainan ringan, dan panduan penggunaan aman. Kegiatan dilaksanakan bersama mitra di Kelurahan Tanjung Duren Utara, Jakarta Barat, dengan peserta sebanyak 30 lansia. Metode kegiatan meliputi identifikasi kebutuhan, pengembangan materi sederhana, demonstrasi perangkat, praktik simulasi interaktif, pendampingan personal, observasi, kuesioner kepuasan, dan diskusi umpan balik. Hasil kegiatan menunjukkan kehadiran peserta mencapai 100%, skor kepuasan rata-rata sebesar 4,8 dari skala 5, sebanyak 90% peserta memahami penggunaan perangkat, dan 85% peserta mampu mengikuti simulasi tanpa kesulitan berarti. Wisata virtual menjadi aktivitas yang paling diminati karena mudah diikuti dan memberi pengalaman rekreatif. Kegiatan ini menunjukkan bahwa *Virtual Reality* dapat digunakan sebagai media pendampingan digital lansia apabila dirancang sederhana, aman, bertahap, dan didukung fasilitator.

**Kata kunci:** *Virtual Reality, Lansia, Pendampingan Digital, Reminiscence, Wisata Virtual*

### **Abstract**

*Indonesia Ramah Lansia has introduced immersive technology activities for older adults; however, its implementation requires age-friendly assistance, participant experience evaluation, and sustainability recommendations. This community service activity aimed to strengthen older adults digital literacy through Virtual Reality assistance based on virtual tourism, reminiscence, light games, and safe-use guidance. The activity was conducted with the partner in Tanjung Duren Utara, West Jakarta, involving 30 older adults. The method included needs identification, development of simple learning materials, device demonstrations, interactive simulation practice, personal assistance, observation, satisfaction questionnaires, and feedback discussion. The results showed that participant attendance reached 100%, the average satisfaction score was 4.8 out of 5, 90% of participants understood how to use the device, and 85% were able to follow the simulation without major difficulties. Virtual tourism was the most preferred activity because it was easy to follow and provided a recreational experience. This activity indicates that Virtual Reality can serve as a digital assistance medium for older adults when it is designed to be simple, safe, gradual, and supported by facilitators.*

**Keywords:** *Virtual Reality, Older Adults, Digital Assistance*

	<p><b>JLP : Jurnal Lentera Pengabdian</b>  <b>Volume 03 No 04 Oktober 2025</b>  <b>E ISSN:2985-6140</b></p> <p><a href="https://lenteranusa.id/">https://lenteranusa.id/</a></p>	
---	--	---

## Pendahuluan

Pertumbuhan jumlah lansia menuntut program pemberdayaan yang tidak hanya berorientasi pada layanan sosial, tetapi juga pada penguatan partisipasi, kenyamanan psikologis, dan akses terhadap teknologi yang mudah digunakan. Lansia sering menghadapi hambatan dalam mengakses teknologi baru karena keterbatasan pengalaman digital, rendahnya rasa percaya diri, kekhawatiran salah menggunakan perangkat, dan terbatasnya konten yang sesuai dengan kebutuhan usia lanjut. Hambatan tersebut dapat mengurangi peluang lansia untuk memperoleh pengalaman belajar, hiburan, relaksasi, dan interaksi sosial berbasis teknologi.

Virtual Reality merupakan teknologi imersif yang mampu menghadirkan pengalaman visual dan audio melalui lingkungan buatan. Pada layanan lansia, teknologi ini banyak dikaji karena berpotensi mendukung latihan kognitif, aktivitas fisik ringan, relaksasi, hiburan, dan interaksi sosial. Baragash et al. (2022) menunjukkan bahwa Virtual Reality dan Augmented Reality telah digunakan dalam penelitian kualitas hidup lansia pada ranah fisik, kognitif, psikologis, dan sosial. Dermody et al. (2020) juga menjelaskan bahwa aplikasi Virtual Reality memiliki peluang untuk mendukung hasil kesehatan fisik, mental, dan psikososial pada lansia yang tinggal di komunitas.

Pemanfaatan Virtual Reality untuk lansia tetap membutuhkan rancangan kegiatan yang hati-hati. Lansia tidak selalu memiliki pengalaman yang memadai dalam menggunakan perangkat digital. Kecemasan teknologi, persepsi bahwa perangkat sulit digunakan, dan stereotip usia dapat menurunkan minat mencoba teknologi. Mariano et al. (2022) menjelaskan bahwa stereotype threat berkaitan dengan rendahnya penggunaan teknologi pada lansia melalui kecemasan, persepsi kemudahan, persepsi kegunaan, dan niat perilaku. Karena itu, pelatihan teknologi untuk lansia perlu memakai bahasa sederhana, demonstrasi langsung, pendampingan personal, serta suasana belajar yang aman.

Kegiatan awal tentang pemanfaatan Virtual Reality bagi lansia telah dipublikasikan pada Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat SINERGI. Artikel tersebut berfokus pada pengenalan program, solusi, target capaian, teknik pelatihan, dan dokumentasi kegiatan (Ratnasari et al., 2024). Naskah ini disusun sebagai pengembangan dari kegiatan tersebut dengan penekanan berbeda, yaitu evaluasi pengalaman peserta, tingkat pemahaman penggunaan perangkat, kemampuan mengikuti simulasi, pemaknaan hasil berbasis literatur terbaru, serta rekomendasi program pendampingan digital yang lebih berkelanjutan.

Mitra kegiatan adalah Indonesia Ramah Lansia. Berdasarkan identifikasi kebutuhan, mitra memiliki komunitas lansia yang aktif, tetapi masih menghadapi keterbatasan dalam penerapan program berbasis Virtual Reality. Kendala yang ditemukan meliputi keterbatasan perangkat, kebutuhan koneksi internet stabil, rendahnya literasi digital peserta, keraguan lansia dalam mencoba teknologi baru, keterbatasan konten yang sesuai dengan minat lansia, dan belum tersedianya pendampingan berkala. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan pengabdian yang tidak hanya mengenalkan perangkat, tetapi juga memberikan pengalaman langsung yang menyenangkan, aman, dan mudah diikuti.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memperkuat literasi digital lansia melalui pendampingan Virtual Reality ramah usia, memberikan pengalaman wisata virtual dan reminiscence yang menyenangkan, mengevaluasi kepuasan serta pemahaman peserta, dan menyusun rekomendasi keberlanjutan program berbasis teknologi ramah lansia.

## Metode

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat berbentuk pendampingan teknologi, demonstrasi perangkat, simulasi interaktif, dan evaluasi pengalaman peserta. Kegiatan dilaksanakan bersama Indonesia Ramah Lansia di Kelurahan Tanjung Duren Utara, Jakarta Barat. Rentang persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan penyusunan laporan kegiatan tercatat pada November 2024 sampai Januari 2025.

Peserta kegiatan adalah 30 lansia dari komunitas mitra. Peserta dipilih secara purposive dengan mempertimbangkan minat mengikuti kegiatan, kesiapan fisik, kesediaan mencoba perangkat Virtual Reality, dan kemampuan mengikuti instruksi dasar dengan pendampingan fasilitator. Kegiatan melibatkan dosen, mahasiswa, fasilitator, relawan, dan pengurus mitra.

Perangkat yang digunakan meliputi headset Virtual Reality, ponsel atau perangkat standalone pendukung, kontroler, koneksi internet, layar presentasi, lembar observasi, kuesioner kepuasan, dan panduan penggunaan aman. Konten simulasi yang digunakan mencakup wisata virtual, lingkungan reminiscence, dan permainan ringan yang tidak menuntut gerakan fisik berlebihan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yaitu identifikasi kebutuhan mitra, pendataan peserta, penyusunan materi, pengecekan perangkat, koordinasi teknis, dan simulasi internal. Materi disusun dengan bahasa sederhana, instruksi bertahap, gambar pendukung, serta contoh penggunaan langsung.

Tahap kedua adalah pelaksanaan pendampingan. Kegiatan dimulai dengan pengenalan manfaat Virtual Reality untuk hiburan, relaksasi, stimulasi kognitif, dan interaksi sosial. Tim kemudian mendemonstrasikan cara memakai headset, mengenali kontroler, mengatur posisi duduk, membatasi durasi penggunaan, dan meminta bantuan fasilitator. Peserta mencoba wisata virtual, simulasi reminiscence, dan permainan ringan dengan pendampingan satu per satu atau kelompok kecil.

Tahap ketiga adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui observasi, kuesioner kepuasan skala 1 sampai 5, dan diskusi umpan balik. Kuesioner mengukur relevansi materi, metode penyampaian, kualitas fasilitator, fasilitas, kemudahan penggunaan perangkat, dan manfaat yang dirasakan. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif melalui persentase dan nilai rata-rata. Data kualitatif dari diskusi dianalisis secara naratif untuk mengidentifikasi masukan, hambatan, dan kebutuhan tindak lanjut.

Tahap keempat adalah penyusunan rekomendasi. Rekomendasi diarahkan pada penyediaan sesi pendampingan berkala, kurasi konten yang sesuai dengan minat lansia Indonesia, pelatihan fasilitator komunitas, dan penguatan kerja sama dengan penyedia teknologi. Tahap ini diperlukan agar hasil kegiatan tidak berhenti pada pengenalan perangkat, tetapi menjadi dasar program pendampingan digital lansia yang berkelanjutan.

## Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana pada hari Jumat, 17 Januari 2025 dengan melibatkan 30 peserta lansia dari komunitas mitra. Kehadiran peserta mencapai 100%, yang menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti pendampingan Virtual Reality. Peserta memiliki pengalaman teknologi yang beragam. Sebagian peserta baru pertama kali mencoba perangkat imersif, sehingga tim menggunakan pendampingan personal pada saat peserta memakai headset dan mengikuti navigasi awal.

Tabel 1. Ringkasan Pelaksanaan Kegiatan

Bidang Pengamatan	Uraian
Mitra kegiatan	Indonesia Ramah Lansia
Lokasi	Kelurahan Tanjung Duren Utara, Jakarta Barat
Waktu kegiatan	17 Januari 2025
Peserta	30 lansia
Bentuk kegiatan	Pendampingan teknologi, demonstrasi, simulasi interaktif, evaluasi, dan umpan balik
Materi utama	Pengenalan Virtual Reality, penggunaan perangkat, wisata virtual, reminiscence, permainan ringan, dan penggunaan aman
Evaluasi	Observasi, kuesioner kepuasan, dan diskusi umpan balik

Materi kegiatan disampaikan secara bertahap. Pada sesi awal, peserta memperoleh pengantar mengenai Virtual Reality, manfaat teknologi imersif, dan contoh penggunaan yang relevan bagi lansia. Tim memperkenalkan perangkat, cara memakai headset, aturan kenyamanan, dan panduan penggunaan aman. Pendampingan dilakukan secara perlahan agar peserta tidak merasa tertekan saat mencoba perangkat baru.

Pada sesi praktik, peserta mencoba wisata virtual. Aktivitas ini menjadi bagian yang paling diminati karena peserta dapat merasakan pengalaman mengunjungi tempat tertentu secara visual tanpa perjalanan fisik. Sebanyak 28 dari 30 peserta menyatakan menyukai aktivitas wisata virtual. Peserta juga diperkenalkan pada simulasi reminiscence yang menampilkan suasana alam, pantai, pedesaan, atau lingkungan yang membangkitkan ingatan positif. Permainan ringan digunakan untuk memperkenalkan interaksi sederhana melalui gerakan kepala atau kontroler.



Gambar 1. Peserta mengikuti pengenalan Virtual Reality ramah lansia  
 Sumber: Dokumentasi kegiatan PkM, 2025



Gambar 2. Pendampingan penggunaan perangkat Virtual Reality oleh peserta  
 Sumber: Dokumentasi kegiatan PkM, 2025



Gambar 3. Foto bersama peserta dan tim pelaksana  
 Sumber: Dokumentasi kegiatan PkM, 2025

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan memperoleh respons positif dari peserta. Skor kepuasan rata-rata mencapai 4,8 dari skala 5. Pada rincian kuesioner, relevansi materi memperoleh skor 4,9, metode penyampaian 4,8, kualitas fasilitator 4,9, dan fasilitas pelatihan 4,6. Selain itu, sebanyak 90% peserta memahami cara menggunakan perangkat Virtual Reality, termasuk memakai headset dan melakukan navigasi dasar. Sebanyak 85% peserta mampu mengikuti simulasi interaktif tanpa kesulitan berarti.


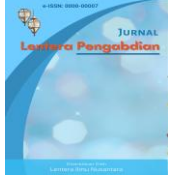
Tabel 2. Hasil Evaluasi Peserta

Indikator Evaluasi	Hasil
Jumlah peserta	30 orang
Kehadiran peserta	100%
Skor kepuasan rata-rata	4,8 dari 5
Relevansi materi	4,9 dari 5
Metode penyampaian	4,8 dari 5
Kualitas fasilitator	4,9 dari 5
Fasilitas pelatihan	4,6 dari 5
Peserta yang memahami penggunaan perangkat	90%
Peserta yang mampu mengikuti simulasi interaktif	85%
Peserta yang menyukai wisata virtual	28 dari 30 peserta

Hambatan utama yang ditemukan adalah kebutuhan adaptasi awal terhadap headset, instruksi berulang untuk peserta yang belum terbiasa dengan kontroler, dan keterbatasan jumlah perangkat. Sebagian peserta membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan posisi headset dan memahami perpindahan tampilan pada lingkungan virtual. Umpan balik peserta menunjukkan kebutuhan waktu simulasi yang lebih panjang, pilihan konten yang lebih beragam, serta panduan tertulis sederhana agar langkah penggunaan perangkat mudah diingat setelah kegiatan selesai.

## Pembahasan

Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa pendampingan Virtual Reality untuk lansia dapat berjalan baik apabila menggunakan pendekatan sederhana, bertahap, dan didampingi. Capaian kepuasan rata-rata 4,8 dari 5 menunjukkan bahwa peserta menerima kegiatan secara positif. Temuan ini sejalan dengan Dermody et al. (2020), yang menyebutkan bahwa Virtual Reality memiliki potensi untuk

	<p><b>JLP : Jurnal Lentera Pengabdian</b>  <b>Volume 03 No 04 Oktober 2025</b>  <b>E ISSN:2985-6140</b></p> <p><a href="https://lenteranusa.id/">https://lenteranusa.id/</a></p>	
---	--	---

mendukung hasil kesehatan fisik, mental, dan psikososial pada lansia, tetapi keberhasilannya tetap dipengaruhi oleh kemudahan penggunaan, kenyamanan, dan penerimaan pengguna.

Wisata virtual menjadi aktivitas yang paling diminati karena tidak menuntut kemampuan teknis yang rumit. Peserta dapat langsung memperoleh pengalaman rekreatif melalui tampilan visual yang mudah dipahami. Margrett et al. (2022) menjelaskan bahwa Extended Reality memberi peluang bagi lansia untuk melakukan perjalanan virtual, mengunjungi tempat baru, dan mengalami kembali lingkungan yang memiliki nilai memori. Pada kegiatan ini, wisata virtual berfungsi sebagai pintu masuk untuk membangun rasa ingin mencoba teknologi tanpa tekanan.

Simulasi reminiscence juga relevan dengan kebutuhan lansia karena menghadirkan suasana yang dekat dengan pengalaman hidup peserta. Mao et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi reminiscence berbasis Virtual Reality berpotensi membantu emosi, memori, dan pemeliharaan status kognitif pada lansia dengan gangguan kognitif. Kegiatan ini tidak ditempatkan sebagai intervensi klinis, tetapi pengalaman peserta menunjukkan bahwa konten yang membangkitkan memori positif dapat meningkatkan antusiasme dan kenyamanan saat menggunakan teknologi.

Ketercapaian 90% peserta yang memahami penggunaan perangkat menunjukkan bahwa hambatan literasi digital dapat dikurangi melalui demonstrasi langsung dan pendampingan personal. Mariano et al. (2022) menegaskan bahwa kecemasan dan persepsi rendah terhadap kemudahan penggunaan dapat menghambat pemanfaatan teknologi oleh lansia. Pada kegiatan ini, fasilitator membantu peserta mengurangi rasa takut salah, membangun keberanian mencoba, dan mempercepat adaptasi awal terhadap perangkat.

Capaian 85% peserta yang mampu mengikuti simulasi tanpa kesulitan berarti menunjukkan bahwa Virtual Reality dapat diadaptasikan untuk kegiatan lansia bila instruksi dibuat ringkas dan durasi penggunaan dikendalikan. Baker et al. (2020) menyatakan bahwa Virtual Reality dapat mendorong keterlibatan lansia, tetapi rancangan kegiatan harus memperhatikan kenyamanan, keterbatasan fisik, dan risiko penggunaan headset. Pada kegiatan ini, pengaturan posisi duduk, pembatasan durasi, dan bantuan saat memakai headset menjadi langkah penting untuk menjaga keamanan peserta.



Kegiatan ini juga membuka peluang pemanfaatan Virtual Reality untuk aktivitas fisik ringan. Walaupun fokus utama kegiatan bukan latihan fisik terstruktur, permainan ringan memperkenalkan gerak sederhana dan interaksi yang menyenangkan. Peng et al. (2024) menunjukkan bahwa exergame berbasis Virtual Reality dapat memberi dampak positif pada fungsi fisik, kognisi, dan depresi lansia di fasilitas perawatan. Hasil tersebut memberi dasar bagi pengembangan sesi gerak ringan, latihan koordinasi, atau aktivitas keseimbangan yang aman bagi lansia.

Perbedaan utama naskah ini dibanding artikel awal terletak pada penekanan evaluasi peserta dan rekomendasi keberlanjutan. Artikel awal lebih menampilkan uraian program, solusi, target capaian, dan dokumentasi kegiatan. Naskah ini menambahkan pengolahan data evaluasi, interpretasi hasil berdasarkan literatur terbaru, serta kebutuhan tindak lanjut berupa kurasi konten, pelatihan fasilitator, dan pendampingan berkala. Dengan pembeda tersebut, kontribusi naskah diarahkan pada model pendampingan digital ramah lansia, bukan pengulangan laporan kegiatan yang sama.

Secara praktis, program ini memberi masukan bagi mitra untuk membangun layanan pendampingan berbasis teknologi yang lebih terstruktur. Program sejenis dapat direplikasi pada komunitas lansia lain dengan penyesuaian jumlah perangkat, durasi simulasi, rasio fasilitator, pilihan konten, dan prosedur keselamatan. Keberlanjutan program perlu didukung oleh panduan tertulis, pelatihan fasilitator komunitas, serta kemitraan dengan penyedia teknologi agar penggunaan Virtual Reality tidak berhenti pada kegiatan pengenalan awal.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memperkuat literasi digital lansia melalui pendampingan Virtual Reality ramah usia berbasis wisata virtual, reminiscence, permainan ringan, dan

	<p><b>JLP : Jurnal Lentera Pengabdian</b>  <b>Volume 03 No 04 Oktober 2025</b>  <b>E ISSN:2985-6140</b></p> <p><a href="https://lenteranusa.id/">https://lenteranusa.id/</a></p>	
---	--	---


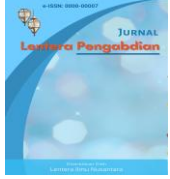
panduan penggunaan aman. Hasil evaluasi menunjukkan respons positif, dengan kehadiran peserta 100%, skor kepuasan rata-rata 4,8 dari skala 5, sebanyak 90% peserta memahami penggunaan perangkat, dan 85% peserta mampu mengikuti simulasi tanpa kesulitan berarti. Wisata virtual menjadi aktivitas yang paling diminati karena mudah diikuti dan memberikan pengalaman rekreatif bagi peserta. Kegiatan ini menunjukkan bahwa Virtual Reality dapat digunakan sebagai media pendampingan digital lansia apabila disampaikan secara sederhana, aman, bertahap, dan didukung fasilitator. Tantangan utama kegiatan meliputi adaptasi awal terhadap headset, kebutuhan instruksi berulang, keterbatasan durasi simulasi, dan perlunya konten yang lebih sesuai dengan minat lansia. Program lanjutan disarankan untuk menyediakan sesi pendampingan berkala, panduan tertulis sederhana, pelatihan fasilitator komunitas, serta pengembangan konten Virtual Reality berbasis wisata lokal, budaya, edukasi, reminiscence, dan aktivitas fisik ringan. Mitra juga perlu menjalin kerja sama dengan penyedia teknologi agar ketersediaan perangkat dan keberlanjutan program dapat terjaga.

### Ucapan Terimakasih

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Universitas Dian Nusantara melalui LRPM atas dukungan pendanaan dan fasilitasi kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Indonesia Ramah Lansia, fasilitator, relawan, mahasiswa yang terlibat, keluarga peserta, serta seluruh lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

### Daftar Pustaka

- Baker, S., Waycott, J., Robertson, E., Carrasco, R., Neves, B. B., Hampson, R., & Vetere, F. (2020). Evaluating the use of interactive virtual reality technology with older adults living in residential aged care. *Information Processing & Management*, 57(3), 102105. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2019.102105>
- Baragash, R. S., Aldowah, H., & Ghazal, S. (2022). Virtual and augmented reality applications to improve older adults' quality of life: A systematic mapping review and future directions. *Digital Health*, 8, 20552076221132099. <https://doi.org/10.1177/20552076221132099>
- Dermody, G., Whitehead, L., Wilson, G., & Glass, C. (2020). The role of virtual reality in improving health outcomes for community-dwelling older adults: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6), e17331. <https://doi.org/10.2196/17331>
- Lee, L. N., Kim, M. J., & Hwang, W. J. (2019). Potential of augmented reality and virtual reality technologies to promote wellbeing in older adults. *Applied Sciences*, 9(17), 3556. <https://doi.org/10.3390/app9173556>
- Mao, Q., Zhao, Z., Yu, L., Zhao, Y., & Wang, H. (2024). The effects of virtual reality-based reminiscence therapies for older adults with cognitive impairment: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e53348. <https://doi.org/10.2196/53348>
- Margrett, J. A., Ouverson, K. M., Gilbert, S. B., & Phillips, L. A. (2022). Older adults use of extended reality: A systematic review. *Frontiers in Virtual Reality*, 2, 760064. <https://doi.org/10.3389/frvir.2021.760064>
- Mariano, J., Marques, S., Ramos, M. R., Gerardo, F., da Cunha, C. L., Girenko, A., Alexandersson, J., Stree, B., Lamanna, M., Lorenzatto, M., Mikkelsen, L. P., Bundgård-Jørgensen, U., Rego, S., & de Vries, H. (2022). Too old for technology? Stereotype threat and technology use by older adults. *Behaviour & Information Technology*, 41(7), 1503-1514. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1882577>
- Montana, J. I., Matamala-Gomez, M., Maisto, M., Mavrodiev, P. A., Cavallera, C. M., Diana, B., Mantovani, F., & Realdon, O. (2020). The benefits of emotion regulation interventions in virtual

	<p><b>JLP : Jurnal Lentera Pengabdian</b>  <b>Volume 03 No 04 Oktober 2025</b>  <b>E ISSN:2985-6140</b></p> <p><a href="https://lenteranusa.id/">https://lenteranusa.id/</a></p>	
---	--	---

- reality for the improvement of wellbeing in adults and older adults: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 9(2), 500. <https://doi.org/10.3390/jcm9020500>
- Peng, Y., Wang, Y., Zhang, L., Zhang, Y., Sha, L., Dong, J., & He, Y. (2024). Virtual reality exergames for improving physical function, cognition and depression among older nursing home residents: A systematic review and meta-analysis. *Geriatric Nursing*, 57, 31-44. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.02.032>
- Ratnasari, A., Ayumi, V., & Asri, S. D. (2024). Pemanfaatan teknologi Virtual Reality (VR) untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui simulasi interaktif. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat SINERGI*, 6(2), 39-44.
- Skurla, M. D., Rahman, A. T., Salcone, S., Mathias, L., Shah, B., Forester, B. P., & Vahia, I. V. (2022). Virtual reality and mental health in older adults: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 34(2), 143-155. <https://doi.org/10.1017/S104161022100017X>