

**PENGARUH PENGGUNAAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE TERHADAP KEMAMPUAN MENULIS
AKADEMIK MAHASISWA**

**Nisrina Aulia Zahira¹, Siti Umi Nurhafidzoh², Mazaya Khaizah Annur³, Desma Yuliadi
Saputra⁴**

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Khusus, FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

⁴Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP, Universitas Bina Bangsa

¹2287230043@untirta.ac.id, ²2287230055@untirta.ac.id, ³2287230065@untirta.ac.id,

⁴desmays@binabangsa.ac.id

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has brought significant changes to academic writing practices in higher education, particularly through the use of Artificial Intelligence (AI) technologies such as ChatGPT, Grammarly, and Claude. These technologies are widely utilized by students to support idea generation, grammatical revision, and the development of academic arguments. However, the use of AI has generated ongoing debate, as it is perceived to enhance writing efficiency and quality while simultaneously raising concerns about the decline of critical thinking skills and writing autonomy. This study aims to examine the influence of AI usage on students' academic writing ability. Employing a quantitative survey approach, the study involved 50 university students in Indonesia who had experience using AI for academic writing, selected through convenience sampling. Data were collected using an online questionnaire with a four-point Likert scale and analyzed using descriptive statistical techniques. The findings indicate that AI use positively contributes to writing efficiency and technical aspects of academic writing without diminishing students' confidence, critical thinking ability, or writing independence.

Keywords: *academic writing; university students; digital literacy; ChatGPT.*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam praktik penulisan akademik di pendidikan tinggi, terutama melalui pemanfaatan teknologi *Artificial Intelligence* (AI) seperti ChatGPT, Grammarly, dan Claude. Teknologi ini banyak digunakan mahasiswa untuk membantu penyusunan ide, perbaikan tata bahasa, dan pengembangan argumen akademik. Meskipun demikian, penggunaan AI memunculkan perdebatan terkait potensi peningkatan kualitas tulisan sekaligus kekhawatiran terhadap penurunan kemampuan berpikir kritis dan kemandirian menulis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan AI terhadap kemampuan menulis akademik mahasiswa. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei terhadap 50 mahasiswa di Indonesia yang memiliki pengalaman menggunakan AI dalam penulisan akademik, dengan teknik *convenience sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner daring skala Likert empat poin yang dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

Article History

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 709
Prefix DOI: Prefix DOI:
10.8734/sindoro.v1i2.360
Copyright: Author
Publish by: SINDORO



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa AI memberikan pengaruh positif terhadap efisiensi dan aspek teknis penulisan akademik tanpa mengurangi kepercayaan diri, kemampuan berpikir kritis, dan kemandirian mahasiswa dalam menulis.	
Kata Kunci: penulisan akademik; mahasiswa; literasi digital; <i>ChatGPT</i> .	

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan besar dan transformatif dalam berbagai sektor kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan tinggi. Perguruan tinggi sebagai institusi penghasil pengetahuan dituntut untuk beradaptasi dengan kemajuan teknologi agar mampu menjawab tantangan zaman. Digitalisasi pendidikan tidak hanya memengaruhi sistem pembelajaran dan penyediaan sumber belajar, tetapi juga mengubah cara mahasiswa mengonstruksi, mengekspresikan, dan mendiseminasi pengetahuan melalui tulisan akademik. Dalam konteks tersebut, kemajuan teknologi informasi mendorong lahirnya berbagai inovasi berbasis kecerdasan buatan yang semakin mudah diakses oleh mahasiswa. Salah satu inovasi yang paling menonjol adalah teknologi *Artificial Intelligence* (AI), yang dirancang untuk meniru kemampuan kognitif manusia, seperti memahami bahasa, menganalisis data, dan menghasilkan teks secara otomatis. Kehadiran AI menjadi bagian dari ekosistem akademik modern yang tidak dapat dihindari.

Inovasi terkini yang banyak dimanfaatkan oleh mahasiswa adalah teknologi *Artificial Intelligence* (AI) generatif, seperti *ChatGPT*, *Grammarly*, dan *Claude*. Teknologi ini menawarkan berbagai fitur yang mendukung proses penulisan akademik, mulai dari tahap perencanaan hingga penyempurnaan akhir naskah. Kehadiran teknologi ini dianggap mampu memberikan bantuan yang signifikan dalam proses penulisan akademik, mulai dari penyusunan ide, perbaikan tata bahasa, hingga pengembangan argumen (Fitria, 2023). Fenomena pemanfaatan AI generatif dalam penulisan akademik menunjukkan adanya perubahan mendasar dalam kebiasaan belajar mahasiswa. Proses menulis yang sebelumnya sangat bergantung pada kemampuan individu kini mulai melibatkan teknologi sebagai mitra dalam menghasilkan teks akademik. Fenomena ini menandai adanya pergeseran paradigma dalam cara belajar dan menulis, di mana kalangan akademik semakin mengintegrasikan bantuan teknologi dalam praktiknya sehari-hari (Kasneci et al., 2023).

Meskipun demikian, penggunaan AI dalam konteks penulisan akademik tidak lepas dari perdebatan yang berkembang di kalangan akademisi. Integrasi AI dalam aktivitas akademik menimbulkan respons yang beragam, mulai dari penerimaan yang optimistis hingga sikap skeptis yang kritis. Perbedaan pandangan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan AI bukan sekadar persoalan teknis, melainkan juga menyangkut aspek pedagogis dan epistemologis. Di satu sisi, AI dipandang sebagai teknologi yang mampu meningkatkan efisiensi dan produktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. AI dinilai dapat membantu mahasiswa menghasilkan tulisan yang lebih terstruktur dan minim kesalahan dalam waktu yang relatif singkat. Dalam hal ini, AI terbukti dapat meningkatkan efisiensi, kerapian, dan kecepatan dalam menghasilkan tulisan (Wei et al., 2023).

Peran AI sebagai alat bantu penulisan menjadi sangat relevan, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi kendala dalam aspek kebahasaan dan organisasi tulisan. Dengan bantuan AI, mahasiswa dapat lebih fokus pada pengembangan isi dan substansi tulisan. Oleh karena itu, AI sering diposisikan sebagai sarana pendukung yang berpotensi meningkatkan kualitas teknis tulisan akademik. Namun, di sisi lain, penggunaan AI yang semakin intensif juga menimbulkan

kekhawatiran mendalam dari kalangan pendidik dan peneliti. Kekhawatiran tersebut berkaitan dengan potensi berkurangnya keterlibatan kognitif mahasiswa dalam proses menulis. Penggunaan AI secara berlebihan dikhawatirkan justru dapat mengikis kemampuan fundamental mahasiswa, seperti berpikir kritis, orisinalitas ide, dan kemandirian dalam menulis (Cotton et al., 2024).

Kekhawatiran tersebut semakin diperkuat oleh pandangan bahwa AI dapat mendorong praktik instan dalam penyelesaian tugas akademik. Dwivedi et al. (2023) memperingatkan bahwa ketergantungan pada AI berpotensi membuat mahasiswa menjadi sekadar “pengguna” yang pasif, tanpa benar-benar memahami proses konstruksi pemikiran dan struktur tulisan yang baik. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap proses pembelajaran jangka panjang. Dalam pendidikan tinggi, kemampuan menulis akademik merupakan kompetensi inti yang harus dikembangkan secara berkelanjutan. Menulis akademik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyusun kalimat yang benar secara gramatikal, tetapi juga mencerminkan kemampuan berpikir analitis, sintesis gagasan, dan penalaran ilmiah. Melalui kegiatan menulis, mahasiswa dilatih untuk mengonstruksi pengetahuan secara mandiri dan bertanggung jawab.

Lebih jauh, kemampuan menulis akademik tidak hanya sekadar mencakup aspek teknis seperti tata bahasa dan struktur kalimat, tetapi juga kemampuan substantif untuk mengembangkan gagasan orisinal, menyusun argumen yang logis, serta menunjukkan kedalaman pemikiran kritis. Oleh karena itu, kemampuan menulis akademik bersifat multidimensi dan menjadi indikator penting kualitas akademik mahasiswa. Dalam konteks tersebut, penggunaan AI dalam penulisan akademik perlu dikaji secara empiris agar dampaknya dapat dipahami secara objektif. Pertanyaan mendasar yang muncul adalah apakah AI benar-benar berfungsi sebagai katalis yang mempercepat proses belajar menulis, atau justru menjadi penghambat bagi perkembangan kapasitas berpikir kritis dan kemandirian menulis mahasiswa.

Di Indonesia, kajian empiris mengenai pengaruh penggunaan AI terhadap kemampuan menulis akademik mahasiswa masih relatif terbatas. Sebagian besar diskursus masih berfokus pada isu etika dan plagiarisme, sementara kajian yang menelaah hubungan antara intensitas penggunaan AI dan kualitas kemampuan menulis akademik belum banyak dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara intensitas penggunaan AI dengan kemampuan menulis akademik mahasiswa di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif survei (Creswell & Creswell, 2017) untuk memperoleh data yang sistematis dan terukur.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei (*survey research*). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur secara objektif hubungan antara intensitas penggunaan teknologi AI dan kemampuan menulis akademik mahasiswa berdasarkan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Metode survei digunakan untuk menjaring data berupa persepsi, pendapat, dan pengalaman responden dalam jumlah relatif besar melalui kuesioner terstruktur. Pendekatan ini dinilai tepat karena mampu memberikan gambaran empiris mengenai kecenderungan umum perilaku dan sikap mahasiswa terhadap penggunaan AI dalam penulisan akademik (Creswell & Creswell, 2017). Dengan demikian, metode ini sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin melihat pola pengaruh penggunaan AI dalam konteks pendidikan tinggi secara luas.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Indonesia dari berbagai program studi dan jenjang semester yang telah memiliki pengalaman menggunakan teknologi AI, seperti ChatGPT atau aplikasi sejenis, untuk keperluan penulisan akademik. Mengingat luasnya populasi dan keterbatasan akses terhadap seluruh anggota populasi, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh responden secara praktis dari kelompok mahasiswa yang bersedia berpartisipasi dan memenuhi kriteria penelitian. Responden dipilih berdasarkan kesediaan mengisi kuesioner dan pengalaman aktual dalam menggunakan AI untuk aktivitas penulisan akademik. Meskipun teknik ini memiliki keterbatasan dalam generalisasi, *convenience sampling* tetap relevan digunakan dalam penelitian eksploratif dan survei pendidikan yang bertujuan memperoleh gambaran awal mengenai suatu fenomena (Sugiyono, 2019).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner daring yang disebarakan melalui platform Google Forms. Kuesioner disusun dalam dua bagian utama, yaitu bagian identitas dan profil responden, serta bagian pernyataan tertutup menggunakan skala Likert. Bagian identitas memuat informasi dasar responden, seperti jenis kelamin, semester yang sedang ditempuh, dan pengalaman penggunaan AI. Bagian kedua terdiri atas 12 butir pernyataan yang dirancang untuk mengukur persepsi mahasiswa mengenai pengaruh penggunaan AI terhadap kemampuan menulis akademik. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert empat poin, yaitu 4 = sangat setuju, 3 = setuju, 2 = tidak setuju, dan 1 = sangat tidak setuju. Penggunaan skala Likert bertujuan untuk memperoleh data sikap dan persepsi secara sistematis serta memudahkan analisis kuantitatif (Sullivan & Artino, 2013). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (mean), untuk menggambarkan kecenderungan umum responden serta aspek kemampuan menulis akademik yang paling dipengaruhi oleh penggunaan teknologi AI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki pengalaman menggunakan teknologi *Artificial Intelligence* (AI) untuk keperluan penulisan akademik. Karakteristik responden menjadi bagian penting dalam penelitian ini karena latar belakang demografis dan akademik responden dapat memengaruhi persepsi serta pola pemanfaatan AI dalam kegiatan menulis. Oleh karena itu, pemaparan profil responden disajikan secara rinci untuk memberikan konteks terhadap hasil penelitian.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	9	18%
Perempuan	40	80%
Memilih tidak menjawab	1	2%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan proporsi sebesar 80% (40 orang). Responden laki-laki berjumlah 9 orang (18%), sedangkan 1 responden (2%) memilih tidak mengisi identitas jenis kelamin. Dominasi responden perempuan ini menunjukkan kecenderungan partisipasi yang lebih tinggi dari mahasiswa perempuan dalam survei daring, khususnya pada penelitian yang berkaitan dengan praktik akademik dan literasi bahasa.

Komposisi responden berdasarkan jenis kelamin ini memiliki implikasi terhadap hasil penelitian. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terhadap aspek kebahasaan dan kerapian tulisan akademik. Dengan demikian, persepsi positif terhadap penggunaan AI dalam penulisan akademik dapat dipengaruhi oleh kecenderungan tersebut, meskipun penelitian ini tidak bertujuan untuk melakukan perbandingan berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Semester

Semester	Jumlah	Persentase
1	6	12%
3	6	12%
5	32	64%
7	5	10%
Lainnya	1	2%
Total	50	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari semester 5, yaitu sebanyak 32 orang (64%). Responden dari semester 1 dan 3 masing-masing berjumlah 6 orang (12%), sementara mahasiswa semester 7 berjumlah 5 orang (10%), dan 1 responden (2%) berasal dari kategori lainnya. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap menengah masa studi.

Dominasi mahasiswa semester 5 memiliki relevansi yang kuat dengan fokus penelitian ini. Pada tahap tersebut, mahasiswa umumnya telah memiliki pengalaman menulis berbagai bentuk karya akademik, seperti makalah, laporan penelitian, dan tugas berbasis kajian pustaka. Dengan pengalaman akademik yang relatif matang, responden dinilai mampu memberikan persepsi yang lebih reflektif terhadap pengaruh penggunaan AI dalam proses penulisan akademik.

Persepsi Mahasiswa terhadap Pengaruh AI dalam Penulisan Akademik

Persepsi mahasiswa terhadap pengaruh penggunaan AI dalam kemampuan menulis akademik diukur melalui 12 pernyataan menggunakan skala Likert empat poin. Pendekatan ini sejalan dengan metodologi penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan menggambarkan kecenderungan umum sikap dan pandangan responden terhadap suatu fenomena. Distribusi jawaban dan nilai rata-rata skor setiap pernyataan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Jawaban Responden terhadap Pengaruh AI dalam Penulisan Akademik

No.	STS (1)	TS (2)	S (3)	SS (4)	Rata-rata Skor	Kategori
1	1	5	28	15	3.16	Setuju
2	2	7	22	18	3.14	Setuju
3	2	5	27	15	3.12	Setuju
4	0	7	26	16	3.18	Setuju
5	1	9	27	12	3.02	Setuju
6	2	18	17	12	2.80	Setuju
7	3	17	18	11	2.76	Setuju
8	11	27	5	6	2.12	Tidak Setuju
9	8	22	11	8	2.39	Tidak Setuju

10	10	23	11	5	2.22	Tidak Setuju
11	1	4	16	28	3.45	Sangat Setuju
12	0	5	29	15	3.20	Setuju

Keterangan: STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, S = Setuju, SS = Sangat Setuju

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar pernyataan memperoleh respons positif dengan nilai rata-rata di atas 2,50. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum memiliki persepsi positif terhadap penggunaan AI dalam mendukung kemampuan menulis akademik. Hasil ini selaras dengan latar belakang penelitian yang menempatkan AI sebagai alat bantu yang semakin terintegrasi dalam praktik akademik mahasiswa.

Pernyataan nomor 1 hingga 5 menunjukkan kategori “Setuju”, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa merasakan manfaat AI dalam meningkatkan efisiensi penulisan, memperbaiki tata bahasa, menyusun struktur tulisan, mengembangkan ide, serta meningkatkan pemahaman terhadap penulisan akademik. Pernyataan nomor 4 memperoleh rata-rata skor yang relatif tinggi (3.18), yang menunjukkan bahwa AI dipandang efektif sebagai alat bantu dalam pengembangan ide awal tulisan.

Pernyataan nomor 11 memperoleh rata-rata skor tertinggi (3.45) dengan kategori “Sangat Setuju”. Temuan ini menunjukkan tingkat kesadaran mahasiswa yang tinggi dalam menggunakan AI secara bijak dan hanya sebagai alat bantu. Hasil ini menjadi temuan penting karena menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya menyerahkan proses menulis kepada AI, melainkan tetap mempertahankan peran aktif dalam proses berpikir dan penyusunan tulisan.

Sementara itu, pernyataan nomor 6 dan 7 meskipun berada pada kategori “Setuju”, memiliki rata-rata skor yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan menulis secara mandiri dan kebiasaan merevisi hasil AI masih menjadi tantangan bagi sebagian mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan AI perlu diimbangi dengan pembinaan keterampilan menulis yang berkelanjutan.

Pernyataan nomor 8, 9, dan 10 memperoleh kategori “Tidak Setuju”, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak merasa kehilangan kepercayaan diri menulis tanpa AI, tidak mengalami kesulitan berpikir kritis, dan tidak kesulitan menyusun argumen sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa kekhawatiran mengenai penurunan kemampuan berpikir kritis akibat penggunaan AI tidak terbukti secara signifikan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknologi *Artificial Intelligence* (AI) memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan menulis akademik mahasiswa, khususnya dalam aspek teknis penulisan. Mahasiswa merasakan manfaat AI dalam meningkatkan efisiensi proses menulis, memperbaiki tata bahasa, menyusun struktur tulisan yang lebih sistematis, serta membantu pengembangan ide awal. Temuan ini menunjukkan bahwa AI telah menjadi bagian dari praktik akademik mahasiswa di era digital dan berperan sebagai alat bantu yang mampu mendukung proses penulisan akademik secara lebih efektif dan terarah.

Ditinjau dari hasil analisis persepsi mahasiswa, penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan AI tidak secara signifikan mengurangi kemampuan berpikir kritis, kepercayaan diri, maupun kemandirian mahasiswa dalam menulis akademik. Mayoritas responden menyatakan

tidak mengalami kesulitan dalam menyusun argumen atau menulis tanpa bantuan AI. Bahkan, tingkat kesadaran mahasiswa untuk menggunakan AI secara bijak dan bertanggung jawab tergolong tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya bergantung pada AI, melainkan memosisikannya sebagai sarana pendukung yang melengkapi proses berpikir dan penulisan akademik mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh penggunaan AI terhadap kemampuan menulis akademik mahasiswa bersifat konstruktif apabila digunakan secara proporsional dan kritis. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran pendidik dan institusi pendidikan tinggi dalam merumuskan kebijakan serta panduan penggunaan AI yang etis dan pedagogis. AI seharusnya dimanfaatkan sebagai alat bantu pembelajaran yang mendorong penguatan keterampilan menulis akademik, bukan sebagai pengganti proses berpikir dan penalaran ilmiah mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal bagi pengembangan strategi integrasi AI dalam pembelajaran menulis akademik di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. (2019). *Media pembelajaran*. Rajawali Pers.
- Cotton, D. R. E., Cotton, P. A., & Shipway, J. R. (2024). Chatting and cheating: Ensuring academic integrity in the era of ChatGPT. *Innovations in Education and Teaching International*, 61(2), 228-239. <https://doi.org/10.1080/14703297.2023.2190148>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Dwivedi, Y. K., Kshetri, N., Hughes, L., Slade, E. L., Jeyaraj, A., Kar, A. K., Wright, R. (2023). "So what if ChatGPT wrote it?" Multidisciplinary perspectives on opportunities, challenges and implications of generative conversational AI for research, practice and policy. *International Journal of Information Management*, 71, 102642. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2023.102642>
- Fitria, T. N. (2023). Artificial intelligence (AI) technology in OpenAI ChatGPT application: A review of ChatGPT in writing English essay. *ELT Forum: Journal of English Language Teaching*, 12(1), 44-58. <https://doi.org/10.15294/elt.v12i1.63778>
- Kasneci, E., Seßler, K., Küchemann, S., Bannert, M., Dementieva, D., Fischer, F., & Kasneci, G. (2023). ChatGPT for good? On opportunities and challenges of large language models for education. *Learning and Individual Differences*, 103, 102274. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102274>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sullivan, G. M., & Artino, A. R., Jr. (2013). Analyzing and interpreting data from Likert-type scales. *Journal of Graduate Medical Education*, 5(4), 541-542. <https://doi.org/10.4300/JGME-5-4-18>
- Wei, P., Wang, X., & Dong, H. (2023). The impact of automated writing evaluation on second language writing skills of Chinese EFL learners: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1249991. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1249991>