

AKTIVITAS FISIK DAN SCREEN TIME MAHASISWA PJKR IKTL: STUDI DESKRIPTIF TENTANG POLA GAYA HIDUP MAHASISWA DI ERA DIGITAL

Bonefasius Bugalama Gerin¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, Flores Timur, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Email: gerinniron@gmail.com.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola aktivitas fisik dan screen time mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) di Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka (IKTL) pada era digital. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional yang melibatkan 120 mahasiswa, dipilih melalui teknik proportional random sampling. Data dikumpulkan menggunakan International Physical Activity Questionnaire- Short Form (IPAQ-SF) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik serta kuesioner screen time yang telah diadaptasi untuk mengukur paparan layar harian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 85% mahasiswa berada pada kategori aktivitas fisik rendah, 15% sedang, dan tidak ada yang mencapai kategori tinggi. Sementara itu, 68,3% mahasiswa melaporkan memiliki screen time ≥ 4 jam per hari, dengan 35,8% berada pada rentang 4–6 jam dan 32,5% lebih dari 6 jam. Analisis tabulasi silang menunjukkan sebagian besar mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah juga memiliki screen time tinggi, yang mencerminkan pola gaya hidup sedentari. Selain itu, 52,5% mahasiswa menyatakan screen time sering mengurangi aktivitas fisik, dan 72,5% mengaku terganggu pola tidurnya. Temuan ini menegaskan adanya ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan penggunaan perangkat digital, sehingga diperlukan program aktivitas fisik terstruktur dan literasi digital sehat berbasis kampus.

Keywords: aktivitas fisik; screen time; gaya hidup sedentari; mahasiswa; era digital.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah memberikan pengaruh besar terhadap pola hidup generasi muda, terutama mahasiswa. Akses informasi, komunikasi, dan hiburan menjadi semakin mudah, tetapi hal tersebut juga berdampak pada meningkatnya waktu yang dihabiskan di depan layar (*screen time*). Apabila screen time tidak dikendalikan, berbagai masalah kesehatan dapat muncul, mulai dari gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, hingga terbentuknya perilaku sedentari. Studi yang dilakukan oleh Stiglic & Viner, (2019) menunjukkan bahwa screen time berlebih berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya risiko gangguan mental pada anak serta remaja. Selanjutnya, Twenge et al., (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang terlalu intens berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih buruk, terutama pada mahasiswa. Sementara itu, laporan World Health Organization (2020) menegaskan bahwa lebih dari 80% remaja dan dewasa muda di dunia tidak mencapai rekomendasi minimal aktivitas fisik 150 menit per minggu, menandakan adanya permasalahan global terkait gaya hidup sedentari.

Fenomena tersebut juga tampak pada mahasiswa keolahragaan yang seharusnya menjadi teladan gaya hidup sehat. Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) dipersiapkan untuk menjadi pendidik olahraga, sehingga aktivitas fisik rutin merupakan bagian penting dari identitas profesional mereka. Namun, observasi di Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka (IKTL) memperlihatkan bahwa mahasiswa PJKR kurang konsisten beraktivitas fisik di luar kegiatan formal kampus, dan cenderung menghabiskan waktu luang untuk *screen time*. Sejumlah penelitian mendukung kondisi tersebut. Araya et al., (2022) melaporkan adanya hubungan negatif antara *screen time* berlebih dan aktivitas fisik mahasiswa selama pandemi. Penelitian Prakoso et al., (2024) juga menemukan korelasi negatif antara *screen time*, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani mahasiswa. Pada skala internasional, Kumban et al., (2025) menunjukkan bahwa kecanduan ponsel dan tingginya *screen time* berkaitan dengan rendahnya partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik. Pirwani

& Szabo, (2025) menegaskan bahwa tingginya *screen time* secara konsisten memperburuk gaya hidup sedentari mahasiswa di berbagai negara.

Dari sisi teori, *Theory of Planned Behavior* (Ajzen 1991) menjelaskan bahwa niat individu untuk melakukan aktivitas sehat dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol. Artinya, apabila mahasiswa PJKR memiliki persepsi kontrol yang lemah terhadap *screen time*, maka intensi mereka untuk beraktivitas fisik juga rendah. Selain itu, *Health Belief Model* (Rosenstock, Strecher, and Becker 1988) menekankan bahwa persepsi risiko gaya hidup sedentari akan memengaruhi motivasi untuk melakukan perubahan perilaku. Mahasiswa yang tidak menyadari risiko kesehatan akibat tingginya *screen time* cenderung mempertahankan kebiasaan sedentari. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di kampus besar atau perkotaan dengan fasilitas olahraga memadai. Kajian mengenai pola aktivitas fisik dan *screen time* di kampus daerah dengan keterbatasan sarana, seperti IKTL di Nusa Tenggara Timur, masih sangat jarang. Inilah kebaruan penelitian ini, yakni mengkaji mahasiswa PJKR sebagai calon pendidik olahraga dalam konteks kampus daerah yang menghadapi tantangan infrastruktur dan budaya lokal.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan utama penelitian ini adalah rendahnya aktivitas fisik mahasiswa PJKR di tengah tingginya *screen time*, yang berpotensi mengganggu integritas akademik dan profesional mereka sebagai calon pendidik olahraga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memetakan secara deskriptif pola aktivitas fisik dan *screen time* mahasiswa PJKR IKTL.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan kondisi aktual mahasiswa pada satu periode tertentu tanpa memberikan perlakuan khusus. Pendekatan ini dianggap relevan untuk memotret hubungan antara aktivitas fisik dan *screen time* mahasiswa.

Subjek dan Lokasi Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka (IKTL) pada semester ganjil tahun akademik 2024/2025 sebanyak 233 orang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *proportional random sampling* sehingga setiap angkatan terwakili secara proporsional. Berdasarkan perhitungan dengan rumus Slovin (taraf kesalahan 10%), diperoleh sampel sebanyak 120 mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di kampus IKTL, Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan dua instrumen utama:

1. *International Physical Activity Questionnaire–Short Form* (IPAQ-SF) untuk mengukur aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir. Instrumen ini menilai frekuensi dan durasi aktivitas fisik berat, sedang, dan ringan (jalan kaki). Skor dihitung dalam METs–minutes/week, kemudian dikategorikan menjadi: rendah (<600), sedang (600–2999), dan tinggi (≥ 3000).
2. Kuesioner *Screen Time* yang diadaptasi dari *18-Item Screen-Time Questionnaire* (Vizcaino et al., 2019) dan *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (Knebel et al., 2022). Instrumen ini digunakan untuk mengukur rata-rata durasi penggunaan perangkat digital (smartphone, laptop, televisi, dan tablet) per hari, baik untuk tujuan akademik maupun hiburan. Kategori yang digunakan adalah: <2 jam, 2–4 jam, 4–6 jam, dan >6 jam per hari.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Pertama, peneliti menyusun instrumen dan melakukan uji keterbacaan. Kedua, kuesioner disebarkan secara luring dan

daring (Google Form) kepada responden yang telah dipilih. Sebelum pengisian, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, serta diminta menyetujui *informed consent*. Ketiga, data yang terkumpul diseleksi melalui proses *screening* dan *cleaning* untuk memastikan kelengkapan dan validitas isian.

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Aktivitas fisik mahasiswa dihitung berdasarkan skor METs–minutes/week kemudian dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Data *screen time* dikategorikan sesuai durasi penggunaan harian. Analisis distribusi frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi digunakan untuk menggambarkan pola aktivitas fisik dan *screen time*. Tabulasi silang (crosstab) dilakukan untuk mengidentifikasi kombinasi pola aktivitas fisik dengan *screen time*.

Etika Penelitian

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data dijamin, dan partisipasi bersifat sukarela. Persetujuan partisipasi diperoleh melalui *informed consent* sebelum pengisian kuesioner

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menganalisis 120 responden mahasiswa PJKR IKTL. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori aktivitas fisik rendah dan memiliki durasi *screen time* yang tinggi.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	114	95,0%
Perempuan	6	5,0%
Total	120	100%

Hasil distribusi berdasarkan jenis kelamin yang ditunjukkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 114 orang (95,0%), sedangkan perempuan hanya 6 orang (5,0%). Hal ini sesuai dengan kondisi nyata di Program Studi PJKR, di mana jumlah mahasiswa laki-laki jauh lebih dominan dibandingkan perempuan.

Aktivitas Fisik Mahasiswa

Distribusi kategori aktivitas fisik ditampilkan pada tabel 2 menunjukan sebanyak 102 mahasiswa (85,0%) berada pada kategori rendah, 18 mahasiswa (15,0%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa yang mencapai kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik mingguan.

Tabel 2. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa PJKR IKTL

Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah (<600 METs)	102	85,0
Sedang (600–2999 METs)	18	15,0
Tinggi (≥ 3000 METs)	0	0,0

Jika dilihat berdasarkan distribusi jenis kelamin, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan sebagian besar berada pada kategori aktivitas fisik rendah. Menariknya, meskipun jumlah responden perempuan jauh lebih sedikit dibandingkan laki-laki, proporsi keduanya sama-sama menunjukkan kecenderungan rendahnya aktivitas fisik. Hal ini mempertegas bahwa masalah kurangnya aktivitas fisik tidak hanya dipengaruhi oleh dominasi jumlah

mahasiswa laki-laki, tetapi merupakan fenomena umum di kalangan seluruh mahasiswa PJKR IKTL.

Durasi Screen Time Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *screen time* mahasiswa relatif tinggi. Sebanyak 82 mahasiswa (68,3%) memiliki *screen time* ≥ 4 jam per hari. Rincian kategori dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Durasi *screen time* harian mahasiswa PJKR IKTL

Kategori Screen Time	Jumlah (n)	Persentase (%)
< 2 jam	12	10,0
2–4 jam	26	21,7
4–6 jam	43	35,8

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa PJKR IKTL sudah melampaui ambang batas wajar *screen time* harian yang direkomendasikan (<2 jam). Pola ini tampak konsisten baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan, meskipun secara proporsi mahasiswa perempuan lebih banyak berada pada kategori *screen time* >6 jam. Fakta ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan perangkat digital sudah menjadi kebiasaan umum yang berpotensi memperkuat pola gaya hidup sedentari di kalangan mahasiswa, tanpa perbedaan berarti antar gender.

Kombinasi Aktivitas Fisik dan Screen Time

Tabulasi silang dilakukan untuk melihat pola kombinasi aktivitas fisik dan *screen time* (Tabel 4). Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki *screen time* tinggi (≥ 4 jam per hari).

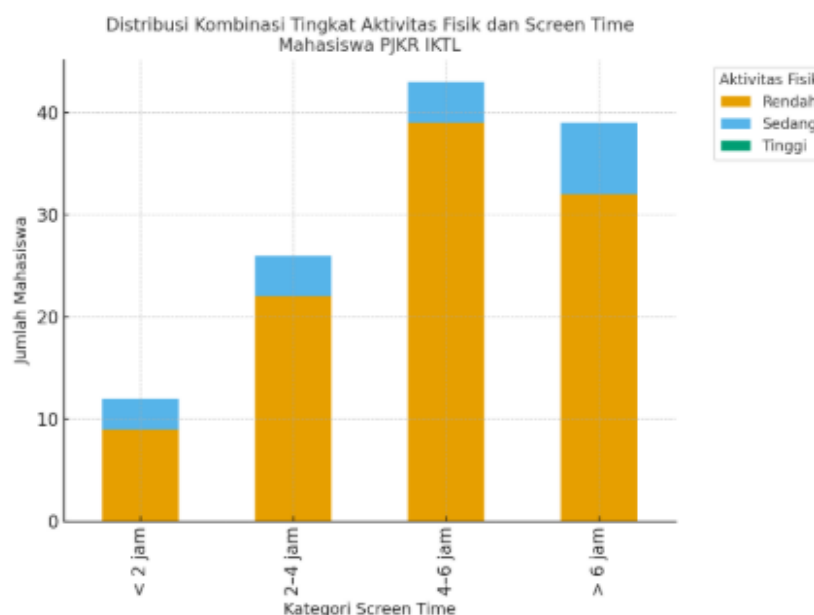
Tabel 4. Tabulasi silang aktivitas fisik dan *screen time* mahasiswa PJKR IKTL

Aktivitas Fisik	< 2 jam	2–4 jam	4–6 jam	> 6 jam	Total
Rendah	9	22	39	32	102
Sedang	3	4	4	7	18
Tinggi	0	0	0	0	0
Total	12	26	43	39	120

Data pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah paling banyak terkonsentrasi pada kategori *screen time* tinggi (≥ 4 jam per hari), yakni 39 orang dengan *screen time* 4–6 jam dan 32 orang dengan *screen time* >6 jam. Hal ini mengindikasikan adanya pola yang konsisten bahwa rendahnya aktivitas fisik beriringan dengan tingginya *screen time*. Sebaliknya, mahasiswa yang berada pada kategori aktivitas fisik sedang relatif lebih menyebar pada berbagai kategori *screen time*, meskipun jumlahnya tetap kecil. Fakta ini menegaskan bahwa ketidakseimbangan gaya hidup lebih dominan dialami mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah, sehingga kelompok ini menjadi sasaran utama untuk intervensi program peningkatan aktivitas fisik di kampus.

Visualisasi Data

Untuk memperjelas, kombinasi pola aktivitas fisik dan *screen time* divisualisasikan pada Gambar 1.



Gambar: 1. Distribusi kombinasi tingkat aktivitas fisik dan *screen time* mahasiswa PJKR IKTL

Gambar 1 menunjukkan distribusi kombinasi aktivitas fisik dan *screen time* mahasiswa PJKR IKTL. Terlihat jelas bahwa pada setiap kategori *screen time*, mayoritas mahasiswa berada pada kelompok aktivitas fisik rendah (ditunjukkan dengan warna oranye). Jumlah mahasiswa meningkat tajam pada kategori *screen time* 4–6 jam, dan tetap tinggi pada >6 jam, yang hampir seluruhnya didominasi oleh kelompok aktivitas fisik rendah. Sementara itu, kelompok aktivitas fisik sedang hanya muncul dalam jumlah kecil di semua kategori *screen time*, dan tidak ada mahasiswa yang mencapai kategori aktivitas fisik tinggi. Visualisasi ini memperkuat temuan pada tabel sebelumnya, bahwa rendahnya aktivitas fisik beriringan dengan tingginya *screen time*, sehingga menegaskan pola gaya hidup sedentari mahasiswa PJKR IKTL.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa PJKR IKTL memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan *screen time* tinggi. Kondisi ini sejalan dengan laporan World Health Organization (2020) yang menyatakan lebih dari 80% remaja dan dewasa muda tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu. Penelitian Stiglic & Viner, (2019) juga menemukan bahwa tingginya *screen time* berhubungan dengan berkurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental. Temuan ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan gaya hidup pada mahasiswa PJKR, padahal mereka dipersiapkan sebagai calon pendidik olahraga yang seharusnya menjadi teladan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui *Theory of Planned Behavior* (Ajzen 1991), di mana persepsi kontrol yang rendah terhadap penggunaan *screen time* menyebabkan lemahnya intensi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik. Sementara itu, *Health Belief Model* (Rosenstock et al. 1988) menekankan bahwa mahasiswa yang tidak menyadari risiko kesehatan akibat gaya hidup sedentari cenderung mempertahankan kebiasaan pasif.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Araya et al., (2022) yang melaporkan adanya hubungan negatif antara *screen time* dan aktivitas fisik mahasiswa. Demikian pula, penelitian Prakoso et al., (2024) menunjukkan korelasi negatif antara durasi *screen time*, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani. Pada konteks internasional, Kumban et al., (2025) dan Pirwani & Szabo, (2025) juga menegaskan bahwa *screen time* yang tinggi

memperburuk kebiasaan sedentari mahasiswa di berbagai negara. Menariknya, penelitian ini menemukan bahwa *screen time* tidak hanya berdampak pada rendahnya aktivitas fisik, tetapi juga pada gangguan tidur. Sebanyak 72,5% mahasiswa mengaku mengalami penurunan kualitas tidur akibat penggunaan perangkat digital yang berlebihan. Temuan ini sejalan dengan studi Twenge et al., (2022) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media digital, terutama pada malam hari, berhubungan erat dengan gangguan tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada konteks lokal. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di perguruan tinggi besar dengan fasilitas olahraga yang memadai, sementara penelitian ini mengambil lokasi di kampus daerah dengan keterbatasan sarana olahraga seperti IKTL. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan fasilitas dapat memperburuk kondisi aktivitas fisik mahasiswa, terutama ketika diiringi dengan meningkatnya *screen time*.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bahwa intervensi berbasis kampus sangat dibutuhkan. IKTL perlu merancang program aktivitas fisik terstruktur, misalnya kelas olahraga rutin atau kegiatan ekstrakurikuler yang mewajibkan partisipasi mahasiswa. Selain itu, literasi digital sehat juga penting untuk mengedukasi mahasiswa dalam mengelola *screen time* agar tidak mengganggu aktivitas fisik dan pola tidur

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa PJKR IKTL cenderung memiliki aktivitas fisik pada kategori rendah dan *screen time* pada kategori tinggi. Sebanyak 85,0% mahasiswa berada pada kategori aktivitas fisik rendah, sedangkan 68,3% memiliki *screen time* ≥ 4 jam per hari. Tabulasi silang menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik beriringan dengan tingginya *screen time*, sehingga membentuk pola gaya hidup sedentari. Selain itu, lebih dari separuh mahasiswa mengaku bahwa *screen time* mengurangi kesempatan beraktivitas fisik, dan sebagian besar menyatakan kualitas tidur mereka terganggu. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwa mahasiswa PJKR IKTL menghadapi ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan penggunaan perangkat digital, sehingga berpotensi mengganggu peran mereka sebagai calon pendidik olahraga.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan desain *cross-sectional* yang hanya memotret kondisi pada satu periode tertentu, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal antara *screen time* dan aktivitas fisik. Selain itu, data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis *self-report* yang rentan terhadap bias subjektivitas dan ketidakakuratan dalam pelaporan durasi aktivitas. Jumlah sampel yang terbatas pada satu program studi juga membuat generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar kampus mengembangkan program aktivitas fisik terstruktur, seperti kelas olahraga rutin dan kegiatan ekstrakurikuler, yang dapat meningkatkan partisipasi mahasiswa. Edukasi literasi digital sehat juga perlu diperkuat untuk membantu mahasiswa mengelola *screen time* secara lebih bijak. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen dengan sampel yang lebih besar serta instrumen objektif, seperti *wearable activity tracker*, agar dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan *screen time*

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka (IKTL) atas dukungan dan fasilitasi selama penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) IKTL yang telah berpartisipasi sebagai responden. Dukungan dari rekan dosen dan pihak kampus sangat membantu dalam kelancaran pengumpulan data penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, Icek. 1991. "The Theory of Planned Behavior." *Tagliche Praxis* 50(1):179–211.
- Araya, Raden Cyntani, Yati Rukhayati, Imas Damayanti, Adang Suherman, Nur Indri Rahayu, Jajat Jajat, and Kuston Sultoni. 2022. "Hubungan Screen Time Dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Di Masa Covid-19 Dengan Health Related Quality of Life." *Medikora* 21(1):31–40. doi:10.21831/medikora.v21i1.47258.
- Kumban, Wannisa, Salila Cetthakrikul, and Anoma Santiworakul. 2025. "Smartphone Addiction, Screen Time, and Physical Activity of Different Academic Majors and Study Levels in University Students." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 22(2):1–13. doi:10.3390/ijerph22020237.
- Pirwani, Neha, and Attila Szabo. 2025. "One-Year Update on Physical Activity and Smartphone Addiction in University Students: A Systematic Review of Novel Research." *Preventive Medicine Reports* 57(July):103178. doi:10.1016/j.pmedr.2025.103178.
- Prakoso, Anang Bagus, Nur Ahmad Arief, Abd Muin, and Nurul Kusuma Wardani. 2024. "Correlation between Screen Time and Physical Activity to Student's Physical Fitness." *Jurnal Keolahragaan* 12(2):164–74. doi:10.21831/jk.v12i2.76265.
- Rosenstock, Irwin M., Victor J. Strecher, and Marshall H. Becker. 1988. "Social Learning Theory and the Health Belief Model." *Health Education & Behavior* 15(2):175–83. doi:10.1177/109019818801500203.
- Stiglic, Neza, and Russell M. Viner. 2019. "Effects of Screentime on the Health and Well-Being of Children and Adolescents: A Systematic Review of Reviews." *BMJ Open* 9(1). doi:10.1136/bmjopen-2018-023191.
- Twenge, Jean M., Jonathan Haidt, Jimmy Lozano, and Kevin M. Cummins. 2022. "Specification Curve Analysis Shows That Social Media Use Is Linked to Poor Mental Health, Especially among Girls." *Acta Psychologica* 224(January):103512. doi:10.1016/j.actpsy.2022.103512.