



RELIGIUSITAS DAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA PEKERJAAN PADA MAHASISWA

James Jonah Watopa¹ dan Frendy Fernando Pitoy²

¹Fakultas Filsafat, Universitas Klabat, Airmadidi, Sulawesi Utara, Indonesia.

²Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Sulawesi Utara, Indonesia.

Email: frendypitoy@unklab.ac.id

ABSTRAK

Bagi mahasiswa yang akan beralih dari dunia pendidikan pada dunia pekerjaan, kecemasan sangat signifikan dirasakan dalam kehidupan. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian masa depan, kurangnya pengalaman, dan ekspektasi sosial yang tinggi. Kecemasan yang berlebihan yang dialami oleh mahasiswa dapat diminimalisir dengan melakukan intervensi psikologi salah satunya dengan meningkatkan religiusitas. Universitas Klabat (UNKLAB) merupakan salah satu kampus yang berada di Sulawesi Utara yang menanamkan ilmu kerohanian yang tinggi bagi para mahasiswanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat religiusitas dengan Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Keperawatan (FKEP) UNKLAB. Penelitian ini telah menggunakan desain penelitian *descriptive correlation* dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 73 mahasiswa Profesi Ners. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikan $p = 0.358$; $r = -0.109$ yang mana menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa Profesi Ners FKEP UNKLAB. Direkomendasikan kepada mahasiswa yang masih berada pada kategori religiusitas rendah untuk dapat meningkatkan religiusitas. Untuk penelitian selanjutnya, untuk melakukan penelitian pada sampel yang lebih besar.

KATA KUNCI: Religiusitas, Kecemasan, Dunia Pekerjaan, Mahasiswa

ABSTRACT

For students on the verge of transitioning from the academic realm to the professional sphere, anxiety plays a pivotal role in their lives. Anxiety in relation to the world of work is triggered by various factors, including uncertainty about the future, a lack of experience, and high social expectations. The phenomenon of excessive anxiety experienced by students can be mitigated through the implementation of psychological interventions. One such intervention involves the promotion of religiosity. Universitas Klabat (UNKLAB), located in North Sulawesi, is an institution that prioritizes the cultivation of profound spiritual knowledge among its students. This study aims to determine the relationship between the level of religiosity and the level of student anxiety in facing the world of work in Profesi Ners students, Fakultas Keperawatan (FKEP) UNKLAB. This study has used a descriptive correlation research design with a cross-sectional approach. The research sample was determined using a total sampling technique with 73 participants. The analysis results show a significant value of $p = 0.358$; $r = -0.109$, which concludes that there is no significant relationship between religiosity and the level of anxiety facing the world of work in Profesi Ners students FKEP UNKLAB. It is recommended that students who are still in the low religiosity category be able to increase their religiosity. For further research, conduct research on a larger sample.

KEYWORDS: Religiosity, Anxiety, World of Work, College Students

PENDAHULUAN

Dunia kerja adalah fase yang penuh tantangan dan dinamika, di mana individu dihadapkan pada berbagai tuntutan profesional serta ekspektasi yang tinggi. Bagi banyak orang,

terutama lulusan baru atau individu yang beralih karier, memasuki dunia pekerjaan bisa menjadi sumber kecemasan yang signifikan (Li, 2014). Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti rasa takut akan



ketidakmampuan memenuhi tuntutan pekerjaan, kekhawatiran tentang stabilitas karier, serta tekanan untuk bersaing dengan rekan kerja (Chen & Zeng, 2021; Elfina & Andriany, 2023; dan Tang et al., 2024).

Secara psikologis, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian masa depan, kurangnya pengalaman, dan ekspektasi sosial yang tinggi (Arbona et al., 2021; and Chen et al., 2018). Hal ini semakin diperburuk oleh perubahan cepat dalam dunia industri, di mana kemajuan teknologi dan transformasi digital menuntut keterampilan yang terus berkembang (Nita & Gutu, 2023). Selain itu, tekanan dari lingkungan kerja yang kompetitif dapat memengaruhi kesehatan mental individu, menyebabkan stres, rasa rendah diri, atau bahkan *burnout* (Urbina-Garcia, 2020).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Anggini dan Syarqawi (2023) pada mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan menemukan bahwa mahasiswa memiliki kecemasan menghadapi dunia pekerjaan. Dari 137 responden yang diteliti, 83 mahasiswa (60,6%) mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 5 mahasiswa (3,6%) mengalami tingkat kecemasan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam perkuliahan, para mahasiswa sudah mulai memikirkan perencanaan dimasa yang akan datang mengenai kehidupannya. Apabila tidak memenuhi tujuan yang diinginkan, maka kecemasan akan berdampak pada psikologis.

Kecemasan yang berlebihan yang dialami oleh mahasiswa dapat diminimalisir dengan melakukan intervensi psikologi salah satunya dengan meningkatkan religiusitas. Religiusitas sering dikaitkan dengan ketahanan psikologis seseorang dalam menghadapi tekanan dan kecemasan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa kehidupan, termasuk tantangan dalam dunia kerja, berada dalam kendali Tuhan, sehingga mereka lebih mampu menghadapi ketidakpastian dengan tenang (Fradelos et al., 2020; Revens et al., 2021; dan Schwalm et al., 2022). Religiusitas dapat berperan dalam membentuk pola pikir yang lebih positif dan optimis dalam menghadapi tantangan dunia kerja (Vitorino et al., 2022). Keyakinan bahwa

segala sesuatu telah ditentukan oleh Tuhan dapat membantu individu mengurangi rasa takut akan masa depan dan meningkatkan ketenangan batin. Selain itu, ritual keagamaan seperti doa, ibadah, dan refleksi spiritual dapat menjadi sarana dalam mengelola stres dan kecemasan (Anastasi & Newberg, 2008; Goncalves et al., 2015; dan Lang et al., 2020).

UNKLAB merupakan salah satu kampus yang berada di Sulawesi Utara yang menanamkan ilmu kerohanian yang tinggi bagi para mahasiswanya. UNKLAB menerapkan kehidupan kerohanian mahasiswa melalui berbagai kegiatan ibadah rutin seperti *worship services*, *chapel programs*, dan ibadah Sabat, serta mewajibkan mata kuliah agama untuk memperdalam pemahaman spiritual. Selain itu, UNKLAB mendorong keterlibatan mahasiswa dalam komunitas doa, pelayanan sosial, dan program misi, yang bertujuan untuk mengaplikasikan nilai-nilai Kristen dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan kampus yang mendukung spiritualitas, dengan standar moral yang tinggi dan fasilitas refleksi rohani, membantu mahasiswa membangun karakter yang berintegritas, meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan, serta mengurangi kecemasan dalam memasuki dunia kerja dengan keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam kendali Tuhan. Dengan penerapan sistem kerohanian yang optimal, diharapkan mahasiswa dapat membentuk pola pikir yang baik sehingga kecemasan menghadapi dunia pekerjaan akan menurun. Berdasarkan uraian teori dan fakta tersebut, penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat religiusitas dengan Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa Profesi Ners FKPE UNKLAB.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini telah menggunakan desain penelitian *descriptive correlation* dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan data telah dilakukan pada tanggal 16 Februari 2025 sampai 25 Februari 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 98 orang. Sedangkan sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Terdapat 15 mahasiswa yang menolak



menjadi partisipan dalam penelitian sehingga sampel yang digunakan adalah 73 partisipan.

Kuesioner adalah instrumen yang digunakan pada penelitian. Kuesioner yang dibuat oleh Haryati dan Hasanah (2020) telah diadopsi untuk mengukur tingkat kecemasan menghadapi dunia pekerjaan. Kuesioner ini telah dilakukan uji reabilitas dengan hasil *cronbach alpha* sebesar 0.896. Penarikan kesimpulan untuk kuesioner telah dilakukan berdasarkan hasil analisis skor empirik dengan perhitungan skor maksimal dikurangkan dengan skor minimal kemudian dibagi berdasarkan jumlah kategori. Hasil yang didapatkan merupakan nilai intervalnya. Pembagian kategori untuk pengukuran kecemasan menghadapi dunia kerja adalah kecemasan rendah dengan skor 33%-51%, kecemasan sedang dengan skor 52%-70%, dan kecemasan tinggi dengan skor 71%-90%. Sedangkan untuk mengukur tingkat religiusitas, telah digunakan kuesioner *centrality of religiosity scale* (CRS-15) yang disusun oleh Huber dan Huber (2012) dan kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Malawau (2019). Instrumen ini terdiri dari 15 pertanyaan yang mewakili 5 dimensi, diantaranya dimensi *intellectual* (No 1, 6 dan 11), *Ideology* (No 2, 7 dan 12), *Public Practice* (No 3, 8, dan 13), *Private Practice* (No 4, 9 dan 14), dan *Religious Experience* (No 5, 10, dan 15). Pengisian jawaban

menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban skor total yang berada di bawah nilai rata-rata diklasifikasikan pada kategori religiusitas rendah sedangkan skor total yang berada diatas nilai rata-rata diklasifikasikan pada kategori religiusitas tinggi.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi software *Statistic Program for Social Science* (SPSS). Untuk analisis univariat tentang gambaran religiusitas dan tingkat kecemasan menghadapi dunia pekerjaan telah digunakan rumus frekuensi dan persentase. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan religiusitas dan tingkat kecemasan menghadapi dunia pekerjaan telah menggunakan analisis *Spearman Rank* karena data tidak berdistribusi normal. Penetapan rumus analisis bivariat ditentukan setelah melalui proses uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dikarenakan jumlah sampel lebih dari 50.

HASIL

Setelah dilakukan perhitungan distribusi frekuensi dan persentase dengan tujuan untuk mengetahui gambaran religiusitas dan tingkat kecemasan menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Klabat, maka hasil analisis dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Analisis Univariat Religiusitas dan tingkat kecemasan menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Religiusitas	Religiusitas Rendah	36	49.3
	Religiusitas Tinggi	37	50.7
	Total	73	100
Kecemasan Menghadapi dunia Pekerjaan	Kecemasan Rendah	26	35.6
	Kecemasan Sedang	42	57.5
	Kecemasan Tinggi	5	6.8
	Total	73	100

Data pada tabel 1 menunjukkan hasil analisis data religiusitas dan kecemasan menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Hasil menunjukkan bahwa pada tingkat religiusitas, terdapat perbedaan satu partisipan antara kedua kategori dimana religiusitas tinggi yang memiliki presentasi lebih banyak yaitu dengan 37 (50.7%) responden dengan religiusitas tinggi, dan 36 (49.3%) responden

dengan religiusitas rendah. Selanjutnya pada tingkat kecemasan menghadapi dunia pekerjaan ditemukan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang dengan jumlah 42 (57.5%) responden. Hasil tersebut diikuti oleh kecemasan rendah dengan jumlah 26 (35.6%) responden, dan kecemasan tinggi dengan jumlah 5 (6.8%) responden.



Tabel 2. Analisis bivariat hubungan antara religiusitas dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa.

Variabel	Analisis	Correlation Coefficient (r)	p-value	Interpretasi
Religiusitas	Spearman Rank	-0.109	0,358	Tidak Signifikan

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa religiusitas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat.

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikan $p = 0.358$; $r = -0.109$. hal tersebut menunjukkan bahwa religiusitas mahasiswa tidak berhubungan signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia pekerjaan.

Tabel 3. *Crosstabulasi* antara religiusitas dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa

Crosstabulasi		Kecemasan Menghadapi Dunia Pekerjaan			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Religiusitas	Religiusitas rendah	14 (19.2%)	19 (26%)	4 (5.5%)	37 (50.7)
	Religiusitas Tinggi	12 (16.4%)	23 (31.5%)	1 (1.4%)	36 (49.3%)
	Total	26 (35.6%)	42 (57.5%)	5 (6.8%)	73 (100%)

Hasil analisis *crosstabulasi* menunjukkan bahwa penyebaran data mahasiswa terlihat merata antara tingkatan kecemasan. Tidak terdapat perbedaan yang besar antara religiusitas rendah dan religiusitas tinggi. Pada tingkat kecemasan sedang yang mencadi kategori terbanyak pada tingkat kecemasan menunjukkan bahwa terdapat 19 (26%) responden yang berada pada religiusitas rendah dan 23 (31.5%) responden yang berada pada religiusitas tinggi. Begitu juga pada kategori kecemasan rendah, terdapat 14 (19.2%) responden yang berada pada kategori religiusitas rendah, dan 12 (16.4%) responden yang berada pada kategori religiusitas tinggi. Begitu juga dengan kategori kecemasan tinggi, terdapat 4 (5.5%) responden yang berada pada kategori religiusitas rendah, dan 1 (1.4%) responden yang berada pada religiusitas tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan kecemasan menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kerohanian mahasiswa tidak berhubungan dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Meskipun banyak penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan, beberapa studi menemukan bahwa hubungan antara religiusitas dan kecemasan menghadapi dunia kerja tidak

selalu signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Leite et al (2021) menemukan religiusitas tidak berhubungan dengan gangguan emosional seperti kecemasan pada mahasiswa. Penelitian yang lain juga yang dilakukan oleh Dlugosz et al (2022) menemukan bahwa religiusitas tidak mempengaruhi kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19.

Beberapa penelitian di lingkungan akademik menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas tinggi tidak selalu memiliki kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya penerapan nilai-nilai religius dalam manajemen stres dan pengambilan keputusan karier (AbdAleati et al., 2016). Selain itu, individu dengan religiusitas tinggi yang memiliki pandangan fatalistik terhadap kehidupan mungkin cenderung kurang proaktif dalam mempersiapkan diri untuk tantangan dunia kerja, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan mereka (Perera et al., 2018). Hal tersebut didukung oleh peraturan Universitas Klabat yang tidak mewajibkan mahasiswa Profesi Ners untuk mengikuti kegiatan keagamaan yang diterapkan oleh Universitas Klabat dikarenakan waktu perkuliahan yang pada pada program tersebut. Para mahasiswa diberikan pilihan sepenuhnya untuk mengikuti kegiatan berdasarkan waktu luang mereka.



Hasil analisis yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan kecemasan menghadapi dunia pekerjaan bukanlah hal yang negatif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan saat menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa bukanlah didasari pada keyakinan mahasiswa terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Hal tersebut dibuktikan dengan analisis *crosstabulasi* dimana menunjukkan bahwa pada semua kategori Tingkat kecemasan, terdapat jumlah responden yang tidak jauh berbeda antara religiusitas tinggi dan rendah. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa walaupun hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, data *coefficient correlation* menunjukkan arah negatif. Hal tersebut memberikan arti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi dunia pekerjaan. Kemungkinan apabila jumlah sampel menjadi lebih besar, hasil akan menunjukkan nilai yang berlawanan.

KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan kecemasan menghadapi dunia pekerjaan pada mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. Hasil juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori religiusitas tinggi dan kecemasan sedang. Direkomendasikan kepada mahasiswa yang masih berada pada kategori religiusitas rendah untuk dapat meningkatkan religiusitas. Untuk penelitian selanjutnya, untuk melakukan penelitian pada sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- AbdAleati, N. S., Mohd Zaharim, N., & Mydin, Y. O. (2016). Religiousness and Mental Health: Systematic Review Study. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 1929–1937. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9896-1>
- Anastasi, M. W., & Newberg, A. B. (2008). A Preliminary Study of the Acute Effects of Religious Ritual on Anxiety. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(2), 163–165. <https://doi.org/10.1089/acm.2007.0675>
- Anggini, Y. C., & Syarqawi, A. (2023). Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1273–1278. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.426>
- Arbona, C., Fan, W., Phang, A., Olvera, N., & Dios, M. (2021). Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Career Indecision: A Mediation Model. *Journal of Career Assessment*, 29(4), 699–716. <https://doi.org/10.1177/10690727211002564>
- Chen, L., & Zeng, S. (2021). The Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Employment Anxiety of Graduates During COVID-19: The Moderating Role of Career Planning. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694785>
- Chen, S., Yao, N., & Qian, M. (2018). The influence of uncertainty and intolerance of uncertainty on anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 61, 60–65. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.06.005>
- Długosz, P., Liszka, D., & Yuzva, L. (2022). The Link between Subjective Religiosity, Social Support, and Mental Health among Young Students in Eastern Europe during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study of Poland and Ukraine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6446. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116446>
- Elfina, M. L., & Andriany, D. (2023). Career Self-Efficacy and Future Career Anxiety on Indonesian Fresh Graduates During Pandemic. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 24–32. <https://doi.org/10.17977/um001v8i12023p24-32>



- Fradelos, E. C., Alikari, V., Vus, V., Papathanasiou, I. V., Tsaras, K., Tzavella, F., & Lekka, D. (2020). Assessment of the relation between religiosity, anxiety, depression and psychological resilience in nursing staff. *Health Psychology Research*, 8(1). <https://doi.org/10.4081/hpr.2020.8234>
- Gonçalves, J. P. B., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2015). Religious and spiritual interventions in mental health care: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Psychological Medicine*, 45(14), 2937–2949. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001166>
- Haryati, H., & Hasanah, N. (2020). Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja. *INNOVATIO: Journal for Religious Innovation Studies*, 19(2), 163–178. <https://doi.org/10.30631/innovatio.v19i2.88>
- Lang, M., Krátký, J., & Xygalatas, D. (2020). The role of ritual behaviour in anxiety reduction: an investigation of Marathi religious practices in Mauritius. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 375(1805), 20190431. <https://doi.org/10.1098/rstb.2019.0431>
- Leite, L. C., Dornelas, L. V., & Secchin, L. de S. B. (2021). Influence of religiosity on medical students' mental health. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45(2). <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200446.ing>
- Li, S.-J. (2014). *Research and analysis of university graduates' anxiety factors in job-hunting and mental health education*. <https://consensus.app/papers/research-and-analysis-of-university-graduates'-anxiety-li/8d2360b35e0a5b0c8a79d38d1f74ef22/>
- Niță, V., & Guțu, I. (2023). The Role of Leadership and Digital Transformation in Higher Education Students' Work Engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5124. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065124>
- Perera, C. K., Pandey, R., & Srivastava, A. K. (2018). Role of Religion and Spirituality in Stress Management Among Nurses. *Psychological Studies*, 63(2), 187–199. <https://doi.org/10.1007/s12646-018-0454-x>
- Revens, K. E., Gutierrez, D., Paul, R., Reynolds, A. D., Price, R., & DeHaven, M. J. (2021). Social Support and Religiosity as Contributing Factors to Resilience and Mental Wellbeing in Latino Immigrants: A Community-Based Participatory Research Study. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 23(5), 904–916. <https://doi.org/10.1007/s10903-021-01179-7>
- Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., de Castro Filho, E. D., & Lucchetti, G. (2022). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1218–1232. <https://doi.org/10.1177/1359105320984537>
- Tang, Q., Lei, G., Zhang, Y., & Shi, H. (2024). The relation between mental health and career-related stress among prospective graduates in higher education stage during the COVID-19 pandemic: an evidence based on network analysis. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1381846>
- Urbina-Garcia, A. (2020). What do we know about university academics' mental health? A systematic literature review. *Stress and Health*, 36(5), 563–585. <https://doi.org/10.1002/smi.2956>
- Vitorino, L. M., Cazerta, M. F., Corrêa, N. R., Foresto, E. dos P., Oliveira, M. A. F. de, & Lucchetti, G. (2022). The Influence of Religiosity and Spirituality on the Happiness, Optimism, and Pessimism of Brazilian Medical Students. *Health Education & Behavior*, 49(5), 884–



893.

<https://doi.org/10.1177/10901981211057535>