



Research Article

## Internalitas Hadist Tentang Sabar Terhadap Resiliensi Psikologis Generasi Z Muslim

Zahira Khairunnisa<sup>1</sup>, Nasrulloh<sup>2</sup>

1. Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Malang, Indonesia;  
[zahirakhairunnisa1064@gmail.com](mailto:zahirakhairunnisa1064@gmail.com)
2. Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Malang, Indonesia;  
[nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id](mailto:nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id)

Copyright © 2025 by Authors, Published by **Values: Jurnal Kajian Islam Multidisiplin**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : September 20, 2025  
Accepted : November 10, 2025

Revised : October 09, 2025  
Available online : Desember 17, 2025

**How to Cite:** Zahira Khairunnisa, & Nasrulloh, N. (2025). The Internality of the Hadith on Patience towards the Psychological Resilience of Generation Z Muslims. *Values: Jurnal Kajian Islam Multidisiplin*, 2(6), 711–718. <https://doi.org/10.61166/values.v2i6.133>

### The Internality of the Hadith on Patience towards the Psychological Resilience of Generation Z Muslims

**Abstract.** Generation Z Muslims are growing up in a fast-paced digital era marked by complex psychosocial challenges, requiring strong mental resilience (psychological resilience). This study examines how the internalization of the value of *ṣabr* (patience) derived from the hadiths of the Prophet Muhammad (peace be upon him) contributes to the development of psychological resilience among this group. Employing a library research method with qualitative content analysis, the study analyzes authentic hadith texts alongside literature in psychology and Islamic psychology. The findings reveal that *ṣabr* in the hadith perspective is not a passive attitude but an active form of steadfastness involving self-control, perseverance, and sincere effort in facing trials, performing acts of obedience, and avoiding sinful behavior. The internalization of this value shapes cognitive schemas that transform

perceptions of hardship by viewing difficulties as meaningful tests, means of expiation of sins, and pathways to closeness to Allah (SWT). This process functions as an effective form of religious coping, enabling Muslim Generation Z to engage in cognitive reframing, regulate negative emotions, and mitigate digital stressors such as social comparison and FOMO (Fear of Missing Out). Consequently, the internalization of *ṣabr* not only enhances resilience in real-life challenges but also fosters "digital resilience," and the study concludes that integrating the value of *ṣabr* from hadith with contemporary psychological principles provides a robust spiritual framework for Muslim Generation Z to develop mental toughness, maintain psychological well-being, and adapt healthily to the complexities of the modern era.

**Keywords:** Hadith, Patience, Psychology, Generation Z.

**Abstrak.** Generasi Z Muslim tumbuh di era digital yang serba cepat dan penuh tantangan psikososial, sehingga memerlukan ketahanan mental (resiliensi psikologis) yang kuat. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana internalisasi nilai sabar dari hadis Nabi Muhammad SAW dapat berperan dalam membangun resiliensi psikologis pada kelompok tersebut. Melalui metode studi pustaka (library research) dengan analisis isi kualitatif, penelitian ini mengkaji teks-teks hadis sahih dan literatur psikologi serta psikologi Islam. Hasil analisis menunjukkan bahwa sabar dalam perspektif hadis bukanlah sikap pasif, melainkan ketabahan aktif yang melibatkan pengendalian diri, ketekunan, dan usaha sungguh-sungguh dalam menghadapi ujian, menjalankan ketaatan, dan menjauhi kemaksiatan. Internalisasi nilai sabar ini membentuk skema kognitif yang mentransformasi cara pandang terhadap kesulitan, melihatnya sebagai ujian bermakna, penghapus dosa, dan sarana pendekatan kepada Allah SWT. Proses ini berfungsi sebagai mekanisme religious coping yang efektif, membantu Generasi Z Muslim dalam melakukan reframing kognitif, mengelola emosi negatif, dan mengurangi dampak stres dari dunia digital seperti social comparison dan FOMO (Fear of Missing Out). Dengan demikian, internalisasi nilai sabar tidak hanya memperkuat resiliensi terhadap tekanan kehidupan nyata tetapi juga membentuk "resiliensi digital". Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi antara nilai sabar dari hadis dengan prinsip psikologi kontemporer menawarkan kerangka spiritual yang kokoh bagi Generasi Z Muslim untuk mengembangkan ketangguhan mental, menjaga kesejahteraan psikologis, dan beradaptasi secara sehat di tengah kompleksitas era modern space.

**Kata Kunci:** Hadist, Sabar, Psikologis, Generasi Z.

## PENDAHULUAN

Dalam agama Islam, kesabaran merupakan prinsip utama yang kerap disinggung dalam Al-Qur'an serta Hadis, dianggap sebagai obat penenang bagi jiwa yang sedang diuji. Menurut ilmu psikologi, sabar adalah kapasitas seseorang untuk mengendalikan perasaan buruk dan teguh saat menghadapi masalah pelik. Untuk generasi Z Muslim yang hidup di antara warisan agama dan era digital modern, memperkuat nilai kesabaran amatlah krusial guna menjaga kesehatan mental dan ketangguhan diri mereka.

Generasi Z yang lahir dan tumbuh dalam dunia digital yang serba cepat, menghadapi tantangan mental yang unik. Paparan terus-menerus terhadap media sosial, budaya instan, serta ketidakpastian global berkontribusi pada meningkatnya Tingkat stress, kecemasan, dan perasaan terisolasi di kalangan kelompok ini (Matilda et al., 2025). Dalam konteks ini, resiliensi psikologis yaitu kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kesulitan menjadi sangat krusial bagi kesejahteraan mereka. Bagi generasi Z muslim, agama islam menawarkan seperangkat sumber daya spiritual untuk mengelola Kesehatan mental. Salah satu konsep sentral

yang diajarkan islam adalah sabar.

Pada masa ini, penafsiran bebas terhadap hadits Nabi oleh para penguasa dan hakim sesuai dengan situasi dan kondisi yang mereka hadapi pun menjadi sebuah keniscayaan, sehingga muncullah apa yang disebut dengan 'living sunnah'. Dampak dari perkembangan hadits secara semiformal adalah munculnya perbedaan praktek yang aktual (living sunnah) di berbagai daerah dalam imperium islam, bahkan terkadang saling bertentangan (Nasrulloh, n.d.). Dalam konteks ini sabar dalam hadis Nabi Muhammad SAW tidak di maknai sebagai sikap pasif dan menerima begitu saja, melainkan sebagai sebuah ketabahan aktif, ketekunan, dan Upaya sungguh-sungguh dalam menjalani ketaatan, menjauhi kemaksiatan, serta menerima ketetapan Allah dengan penuh kesadaran. Proses internalisasi nilai sabar yaitu penghayatan dan penanaman nilai-nilai tersebut sehingga menjadi bagian dari keoribadian dan pola pikir, diduga kuat memiliki korelasi dengan pembentukan resiliensi psikologis (Nasrin, 2025). Sabar dan tawakal berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi psikologis santri. Studi lain pada populasi muallaf juga menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai islam termasuk sabar, membangun ketahanan mental melalui praktik ibadah dan dukungan komunitas (H Hamdiani, 2025).

Meskipun nilai sabar sangat penting, masih diperlukan kajian lebih mendalam mengenai bagaimana internalisasi nilai sabar dari hadist dapat secara nyata memperkuat resiliensi psikologis Generasi Z Muslim. Hal ini menjadi relevan mengingat banyaknya tantangan psikososial yang dihadapi generasi ini, serta pergeseran budaya dan sosial yang ikut mempengaruhi cara mereka memandang kesulitan dan kegagalan.

Internalisasi nilai-nilai hadist melalui pembelajaran, refleksi, dan praktik diperkirakan dapat membentuk skema kognitif tertentu. Skema ini mencakup: (1) keyakinan bahwa kesulitan adalah ujian yang mengandung hikmah dan pahala; (2) persepsi bahwa diri memiliki kemampuan untuk menahan diri dan bertahan (*self-efficacy* dalam bersabar); dan (3) orientasi untuk mencari solusi dan pertolongan dari Allah disertai ikhtiar. Skema inilah yang diduga menjadi mediator antara ajaran agama dan resiliensi psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana penerapan nilai sabar yang diperoleh dari hadis dapat meningkatkan ketahanan mental Generasi Z yang beragama Islam. Mempelajari hubungan antara nilai-nilai agama, pendidikan, dan kesehatan mental diharapkan dapat berkontribusi pada terciptanya pendekatan psikososial yang tepat bagi kaum muda berdasarkan nilai-nilai Islam (Rafiq, 2025).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode studi pustaka (*library research*) yang mengombinasikan pembacaan hermeneutis terhadap hadis, kajian visual atas sabar dalam menghadapi cobaan. Data dikumpulkan dari sumber-sumber primer dan sekunder. Sumber primer meliputi kitab-kitab hadis sahih (terutama yang mengulas tentang sabar) (Mubhar & Ni, 2022). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*). Data dari berbagai sumber dikumpulkan, dikelompokkan berdasarkan tema, dan kemudian dianalisis secara kritis untuk menjawab pertanyaan penelitian.

## HASIL DAN DISKUSI

Konsep sabar dalam tasawuf mencakup nilai-nilai spiritual dan psikologis yang berfungsi membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup secara lebih matang dan terarah. Pemikiran Al-Ghazali (Pemikirannya, n.d.) menunjukkan bahwa sabar merupakan kekuatan jiwa yang memungkinkan individu menundukkan hawa nafsu dan menjaga keseimbangan batin dalam situasi apa pun. Sabar dalam perspektif Nabi SAW adalah bentuk kekuatan batin yang dibangun di atas fondasi iman dan keikhlasan. Ia merupakan respons aktif dan sadar terhadap segala bentuk permasalahan, baik yang bersumber dari kehendak Allah maupun dari perlakuan manusia. Sabar adalah pilihan hidup yang melahirkan ketenangan, pengharapan, dan kedekatan kepada Allah SWT, serta menjadi salah satu jalan utama menuju keselamatan dan kemuliaan, baik di dunia maupun di akhirat (Arabi & Shadra, 2024). Dalam penelitian yang diteliti oleh Jamilatur Rosyidah, Kadi bahwa pemahaman nilai sabar pada diri santri ialah bahwa santri harus mampu menahan diri dari nafsu, menahan diri dari hal-hal yang berat, dan menahan diri dari hal-hal yang dilarang menahan diri supaya tidak terjerumus pada perkara yang salah. Bagaimana santri mampu menahan diri dari kesulitan, bala', dan musibah, bahkan dengan sabar kita akan memperoleh pahala yang besar, masuk surga, serta bahagia dunia dan akhirat dimana hal tersebut sesuai dengan isi dalam kitab Tanbihul Ghafilin yaitu sabar dalam melakukan kewajiban serta sabar dalam mengekang maksiat (Afandi & Pranajaya, 2023).

Bagi Generasi Z yang hidup di era digital di mana segala sesuatu tersaji secara instan, kemampuan untuk menunda kepuasan dan mengelola emosi negatif sangat terbatas. Internalisasi sabar melatih "otak emosional" untuk tidak langsung bereaksi terhadap stimulus negatif, seperti komentar pedas di media sosial atau kegagalan mencapai target (Amin, 2021). Praktiknya, ketika menghadapi situasi stres, seorang Muslim yang telah menginternalisasi sabar akan mengingat firman Allah dan hadis Nabi tentang keutamaan sabar, lalu memilih respons yang lebih tenang dan terkendali.

وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفِّهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَرِّهِ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ

"Barang siapa yang berusaha menjaga diri maka Allah menjaganya, barang siapa yang berusaha merasa cukup maka Allah mencukupinya. Barang siapa yang berusaha bersabar maka Allah akan menjadikannya bisa bersabar dan tidak ada seorang pun yang dianugerahi sesuatu yang melebihi kesabaran." (HR. Bukhari No. 1469). Sabar dalam hadis tidak hanya relevan pada kondisi musibah, tetapi juga penting dalam menjalankan perintah agamadan menjauhi larangan-larangan-Ny (Badani, 2024). Dengan mempraktikkan sabar dan tawakkal, individu dapat memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah SWT, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka dan mempercayakan diri kepada Allah SWT, individu dapat melihat kesulitan sebagai ujian yang dapat meningkatkan iman dan kesabaran mereka (Fitra, 2025).

Menurut ibn Qoyyim al-jawziyyah (1992) resiliensi dapat dibangun melalui hubungan yang kuat dengan Tuhan. Hubungan ini bertindak sebagai pelindung dari sifat-sifat tercela dan tekanan hidup. Ibnu Qayyim al-Jawziyyah menekankan bahwa gangguan mental seperti kesedihan, melankolis, dan kebingungan emosional dapat diobati dengan memperbanyak zikir, membaca Al-Qur'an, dan memperbaharui taubat(Makmudi, 2022).

Menurut Mawardi (1986) resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kekuatan mental dan emosional, tetapi juga berakar pada penyerahan hati kepada Allah, menerima ketentuan-Nya dengan ikhlas, serta kemampuan untuk mengendalikan dorongan diri. Seseorang perlu memiliki semangat dan ketekunan untuk menggantikan sifat-sifat buruk seperti kesombongan, kemarahan, dan kebanggaan dengan sikap rendah hati, sabar, dan tawaduk. Perilaku yang baik juga mencerminkan kedekatan seseorang kepada Allah SWT, karena adanya rasa takut kepada-Nya (al-khawf) yang mendorong mereka untuk menjaga hubungan baik dengan sesama manusia. Individu yang memiliki sifat-sifat ini tidak mudah terpengaruh oleh tekanan emosional, bahkan mampu berpikir secara logis, menahan kemarahan, bersyukur saat menghadapi ujian, dan menghindari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri(Hidayat et al., 2024).

Salah satu pilar resiliensi adalah kemampuan untuk menemukan makna (meaning-making) di tengah penderitaan. Perspektif dunia Barat seringkali kesulitan memberikan kerangka makna yang dalam terhadap penderitaan. Di sinilah sabar dalam Islam menawarkan solusi yang powerful. Musibah dan tantangan tidak dilihat sebagai kesialan atau akhir segalanya, melainkan sebagai: (1) Ujian untuk meningkatkan derajat di sisi Allah; (2) Kafarat (penghapus) dosa; dan (3) Sinyal untuk introspeksi diri. Proses reframing kognitif berbasis iman inilah yang mampu meredakan penderitaan psikologis dan mengubahnya menjadi pengalaman yang bernilai positif, sebagaimana ditemukan dalam penelitian pada muallaf yang menemukan ketahanan melalui interaksi dengan Al-Qur'an (M. Hafiz Mauluddin Hazmi& Bashori, 2025).

Dalam perspektif psikologi Islam, sabar merupakan fondasi kesehatan mental. Konsep ini selaras dengan pendekatan positive psychology yang berfokus pada penguatan kekuatan diri individu untuk mencapai kesejahteraan. Sabar berfungsi sebagai mekanisme koping religius (*religious coping*) yang terinternalisasi melalui pembiasaan ibadah, dzikir, dan pola pikir positif dalam menghadapi setiap peristiwa. Internalisasi nilai sabar yang efektif ditandai dengan kemampuan individu untuk secara otomatis merespons stres dengan sikap tenang, berpikir jernih, dan tetap optimis karena keyakinannya kepada Allah SWT (Nuriya et al., 2023). Terdapat tujuh indikator kesehatan mental dari beberapa konsep kesehatan mental yang dikemukakan oleh para ahli, di antaranya adalah berbuat baik terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, memiliki perasaan dan sikap positif, sikap sosial yang baik terhadap masyarakat, terhindar dari perasaan negatif, dapat mengendalikan emosi, memiliki keimanan yang kuat, dan menghindari penyakit hati(Anwar, 2024).

Indikator Kesehatan mental dalam perspektif Rasulullah Saw. memiliki kualitas hadis yang hasan li ghairihi berdasarkan tinjauan hadis. Kemudian dalam dari sisi syarah hadis, dapat disimpulkan bahwa indeks kesehatan mental perspektif Rasulullah

Saw. terbagi menjadi lima, di antaranya perasaan aman, senantiasa merasa cukup dengan tidak meminta-minta kepada oranglain, percaya diri, tidak merugikan hak orang lain serta memiliki rasa tanggung jawab dan menerapkannya (Yuliharti et al., 2024).

Dunia digital yang penuh dengan "kebisingan" dan informasi yang berlebihan dapat mengikis kesehatan mental Generasi Z. Konsep sabar menawarkan "digital detox" secara spiritual. Nilai sabar mendorong untuk lebih banyak melakukan introspeksi (muhasabah) dan mengurangi sikap tergesa-gesa dalam menilai sesuatu, termasuk dalam berinteraksi di media sosial. Dengan demikian, internalisasi sabar tidak hanya membentuk ketahanan terhadap stres yang berasal dari dunia nyata, tetapi juga membentuk resiliensi digital kemampuan untuk tetap sehat mental di ruang siber. Generasi Z Muslim rentan terhadap dampak negatif dunia digital, seperti *social comparison* dan *fear of missing out* (FOMO) (Shavira et al., 2025). Resiliensi psikologis di kalangan mereka tidak hanya membutuhkan keterampilan teknis dan kognitif, tetapi juga kekuatan spiritual. Penelitian oleh (Zaidan 2025) menegaskan bahwa prinsip-prinsip Islam seperti tawakkul (berserah diri kepada Allah), sabar (kesabaran), dan dhikr (mengingat Allah) dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif untuk menguatkan ketahanan mental di lingkungan digital.

Sabar dan resiliensi dapat dilihat pada integrasi antara model PERMA dalam psikologi positif (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment) dengan nilai-nilai Islami. Sabar berkontribusi langsung pada elemen Meaning (Makna) dan Positive Emotion. Keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah dan merupakan ujian dari Allah memberikan makna yang dalam atas penderitaan, yang merupakan inti dari resiliensi (Yehia & Elfattah, 2025).

## KESIMPULAN

Konsep internalisasi nilai sabar dari hadis Nabi SAW memiliki peran krusial dalam membangun resiliensi psikologis Generasi Z Muslim di era digital. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dan analisis kualitatif untuk membahas bagaimana proses penghayatan dan penanaman nilai sabar membentuk skema kognitif dan mekanisme koping yang efektif. Sabar dalam Islam tidak dipandang sebagai sikap pasif, melainkan sebagai ketabahan aktif yang melibatkan ketekunan, pengendalian diri, dan usaha sungguh-sungguh. Bagi Generasi Z yang rentan terhadap stres dan kecemasan akibat paparan media sosial dan budaya instan, internalisasi sabar berfungsi sebagai "religious coping" yang powerful. Proses ini membantu mereka melakukan "reframing" kognitif, di mana tantangan dan kegagalan tidak lagi dilihat sebagai akhir segalanya, melainkan sebagai ujian yang mengandung hikmah, penghapusan dosa, atau sarana introspeksi. Dengan demikian, sabar memberikan makna yang dalam terhadap penderitaan, yang merupakan inti dari resiliensi.

Nilai sabar tidak hanya memperkuat ketahanan terhadap tekanan dunia nyata, tetapi juga membentuk "resiliensi digital". Sabar mendorong Generasi Z untuk lebih tenang, introspektif, dan tidak tergesa-gesa dalam menanggapi stimulus negatif di ruang siber, seperti komentar pedas atau rasa "*fear of missing out*" (FOMO). Integrasi antara ajaran Islam (khususnya sabar) dengan prinsip psikologi positif mampu memberikan kerangka spiritual yang kokoh bagi Generasi Z Muslim untuk tetap

tangguh, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai kesulitan psikososial yang dihadapi di zaman modern.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. K., & Pranajaya, S. A. (2023). *The Influence of Sabar , Ikhlas , Syukur , and Tawadhu ' on Psychological Well-Being of Multicultural Students in East Kalimantan*. 23(1), 157-177.
- Amin, R. M. (2021). *THEORIES OF LEARNING COGNITIVISM AND ISLAMIC EDUCATION : IMPLICATIONS OF LEARNING COGNITIVISM*. 1(2), 43-50.
- Anwar, M. (2024). *Digital and Structured Psychological Interventions for Anxiety and*. 1, 1-13.
- Arabi, I., & Shadra, M. (2024). *AL-QALAM : Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*. 16(2), 396-402. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i1.3376>
- Badani, R. bin. (2024). *AL-QIBLAH :* 3(6), 990-1013. <https://doi.org/10.36701/qiblah.v3i6>.
- Fitra, A. A. (2025). *Kesehatan Mental dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?* 4(1), 115-130.
- H Hamdiani, I. I. (2025). *Implementation of Sufism Values in Islamic Education to Improve Mental Well-being of 21st Century Students*. 1(1), 67-80. <https://doi.org/10.38073/almunawwarah.v1i1.2522>
- Hidayat, A., Azhar, M., Purnomo, H., Nugroho, S., Napitupulu, L., & YUSDANIS, I. (2024). *Predictors of Patience in Islamic Psychology : An Evidence from Indonesia*. 7, 1-23.
- M. Hafiz Mauluddin Hazmi& Bashori. (2025). *Jurnal Ilmiah Al-Furqan*. 12(1), 21-37.
- Makmudi. (2022). *Al-Wasathiyah : Journal of Islamic Studies Concept of Spiritual Education : A Perspective of Ibn Al-Wasathiyah : Journal of Islamic Studies*. 1, 1-14.
- Matilda, A. M., Prisca, B., Intan, A., & Darmanto, D. (2025). *UNDERSTANDING GEN Z ' S MENTAL HEALTH CHALLENGES*. 3(1), 38-52.
- Mubhar, M. Z., & Ni, S. (2022). *Sabar dan Optimisme dalam Tinjauan Hadis*. 23(2), 197-212.
- Nasrin, M. I. (2025). *The Influence of Islamic Spiritual Values on Students ' Mental Health : A Special Focus on Tawakkul ( لٌكوت ), Sabr ( ربص ) and Shukr ( ركش )*. 272-260 ,(2)4.
- Nasrulloh. (n.d.). *Rekonstruksi Definisi Sunnah Sebagai Pijakan Kontekstualitas Pemahaman Hadits*. 15(1), 15-28.
- Nuriya, S., Alfain, I., Khudori, A., Muhammad, S., & Yamani, R. (2023). *The Role of Patience in Coping Mental Problems : A Quranic Perspective*. 34(2), 195-206.
- Pemikirannya, A. D. A. N. (n.d.). *No Title*. 932-954.
- Rafiq, M. A. (2025). *O f a h*. 5, 3058-3068.
- Shavira, S., Pardomuan, P., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2025). *Strategi Spritualitas Qur ' ani untuk Mengatasi FOMO pada Generasi Z*.

Yehia, H., & Elfattah, A. (2025). *Faith-Based Mental Health Promotion in Muslim Communities : The Role of Islamic Education and Spiritual Practices*. 1, 44–56.

Yuliharti, Y., Agustiar, A., Hasbi, M. R., Usman, U., & Fahli, M. (2024). *Mental health in the hadith spotlight : enlightenment for a healthy soul*. 10(3), 667–674.