Labina : Journal of Islamic Education Management
e-ISSN: 3124-9698
https://doi.org/10.66891/8pdv1s78
Volume 1, Issue. 1, 2026, Page 40-61
journal.staimh.ac.id

INTERNALISASI NILAI KARAKTER ANAK MELALUI PENGULANGAN SURAT AL-FATIHAH: SEBUAH SINTESIS KOMPREHENSIF BERDASARKAN NEUROSAINS, PSIKOLOGI PENDIDIKAN, DAN TEOLOGI ISLAM

Isrun Abdurahman[*1], Rohman Pranoto[*2], Agus Salim[*3], Rizaldy Alpiansyah[*4], Irfan Alkhotiri[*5]

[1,2,3,4,5] Sekolah Tinggi Agama Islam Minhajul Haq Purwakarta Indonesia

e-mail: isrun.abdurahman@staimh.ac.id, rohmanpranoto1@staimh.ac.id, salimlangma45@staimh.ac.id, rizaldy.alpiansyah@staimh.ac.id, irfan@staimh.ac.id

Submitted: 12-12-2025	Revised : 15-01-2026	Accepted: 16-02-2026	Published: 31-03-2026

ABSTRACT. Penelitian ini merupakan tinjauan literatur sistematis (Systematic Literature Review/SLR) yang bertujuan untuk menganalisis dan menyintesis temuan dari berbagai studi terkait internalisasi nilai-nilai karakter anak melalui pengulangan Surat Al-Fatihah dalam salat, serta mengidentifikasi pola, konsensus, dan kesenjangan penelitian yang ada.1 Hasil sintesis menunjukkan bahwa Surat Al-Fatihah mengandung nilai karakter yang komprehensif, mencakup aspek spiritual-moral, sosial-kepemimpinan, dan pendidikan.1 Pengulangan bacaan Al-Fatihah bertindak sebagai mekanisme internalisasi nilai melalui proses neuroplastisitas dan pembentukan kebiasaan.1 Makalah ini menjembatani kajian teologi Islam dengan penemuan mutakhir dalam psikologi kognitif dan neurobiologi untuk memberikan landasan operasional bagi pendidikan karakter anak di era modern.

Keywords: Al-fatihah, Karakter Anak, Neurosains, Psikologi Pendidikan, Teologi Islam

ABSTRAK. *This research is a Systematic Literature Review (SLR) aimed at analyzing and synthesizing findings from various studies regarding the internalization of children's character values through the repetition of Surat Al-Fatihah in prayer, as well as identifying existing research patterns, consensuses, and gaps. The synthesis results indicate that Surat Al-Fatihah contains comprehensive character values, encompassing spiritual-moral, socio-leadership, and educational aspects. The repetition of Al-Fatihah recitation acts as a mechanism for value internalization through the processes of neuroplasticity and habit formation. This paper bridges Islamic theological studies with cutting-edge discoveries in cognitive psychology and neurobiology to provide an operational foundation for children's character education in the modern era.*

Keyword : *Al-Fatihah, Children's Character, Neuroscience, Educational Psychology, Islamic Theology*

A. INTRODUCTION

Diskursus mengenai bagaimana instrumen verbal—terutama kata-kata positif, afirmasi, dan doa—memengaruhi realitas material dan kognitif manusia telah mengalami evolusi yang sangat signifikan selama beberapa dekade terakhir. Pemahaman lintas disiplin

© 2026 by the authors; This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ini berakar dari observasi fenomenologis hingga eksperimen saintifik yang ketat. Sebagai contoh empiris awal yang sering memicu perdebatan saintifik namun memberikan metafora visual yang kuat, eksperimen Dr. Masaru Emoto pada tahun 2001 di Jepang mengkaji reaksi kristal air terhadap paparan kata-kata. Dalam studinya, air yang dipaparkan pada doa atau afirmasi positif membentuk kristal heksagonal yang simetris dan kompleks ketika dibekukan pada suhu ekstrim, sedangkan air yang dipaparkan pada kata-kata negatif atau diabaikan menghasilkan struktur kristal yang asimetris dan terfragmentasi.1 Lebih dari satu dekade kemudian, eksperimen sosial yang diinisiasi oleh IKEA Timur Tengah pada tahun 2018 mendemonstrasikan fenomena serupa pada entitas biologis hidup. Dua tanaman dari spesies yang sama ditempatkan di lingkungan sekolah dengan variabel kontrol yang identik (cahaya, air, pupuk), namun diberikan perlakuan audial yang berbeda. Satu tanaman diperdengarkan rekaman pujian dan kata-kata lembut, sementara tanaman lainnya dipaparkan pada ujaran negatif dan perundungan. Setelah tiga puluh hari observasi, tanaman yang menerima afirmasi positif tumbuh secara optimal dan subur, sedangkan tanaman yang menerima paparan negatif menunjukkan tanda-tanda layu dan degradasi kesehatan fisik.1

Meskipun komunitas sains garis keras kerap menunjukkan skeptisisme terhadap validitas metodologis dari eksperimen-eksperimen populer tersebut, literatur keagamaan klasik, khususnya tradisi Islam, telah lama menetapkan premis teologis bahwa seluruh entitas di alam semesta memiliki sensitivitas dan responsivitas terhadap vibrasi doa dan kalimat suci.1 Ayat Al-Qur'an (Al-Isra: 44) secara eksplisit menyatakan bahwa entitas langit, bumi, dan segala isinya senantiasa bertasbih dan merespons eksistensi Ilahiah.1 Sintesis logis dari premis ini adalah: jika materi non-biologis dan flora tingkat rendah dapat beresonansi dan terpengaruh oleh stimulus verbal, maka arsitektur neurologis manusia—yang didesain dengan tingkat kompleksitas seluler, kapasitas kognitif, dan kedalaman emosional yang jauh melebihi entitas lainnya—niscaya memiliki tingkat responsivitas yang jauh lebih masif dan permanen.1

Dalam konteks pendidikan karakter dan perkembangan kognitif anak usia dini hingga remaja, repetisi verbal tidak lagi dapat dipandang sekadar sebagai rutinitas mekanis atau kewajiban ritualistik belaka. Sebaliknya, repetisi ini merupakan instrumen rekayasa neuroplastisitas yang sangat canggih. Dr. Donald Hebb, pelopor neuropsikologi modern, merumuskan postulat fundamental yang kini dikenal sebagai Hebbian Learning: neuron yang menyala bersamaan akan terhubung bersamaan ("Neurons that fire together, wire

together").1 Artinya, setiap kali seorang anak memikirkan, melafalkan, atau menginternalisasi kata-kata positif, jaringan saraf spesifik di korteks prefrontal dan sistem limbik akan diaktifkan secara simultan. Pengulangan yang konsisten tidak hanya mengaktifkan, tetapi secara fisik memperkuat koneksi sinaptik tersebut, menciptakan jalur saraf utama (default pathway) yang membuat pikiran dan tindakan positif menjadi lebih otomatis.1

Penelitian modern mengenai neuroplastisitas ini diperkuat oleh ilmuwan terkemuka seperti Dr. Michael Merzenich dan Dr. Barbara Fredrickson. Fredrickson, melalui teori broaden-and-build, menemukan bahwa emosi positif yang dipicu oleh doa dan afirmasi tidak hanya memunculkan perasaan nyaman sesaat, tetapi secara harfiah memperluas pola pikir (broaden) dan membangun sumber daya psikologis dan sosial jangka panjang (build).1 Hal ini memungkinkan individu untuk melihat peluang pro-sosial, meningkatkan empati, dan merespons tekanan situasional dengan kreativitas yang adaptif. Dr. Aaron Beck dan Dr. Albert Ellis, pionir terapi perilaku kognitif, lebih jauh menjelaskan bahwa perubahan perilaku permanen harus didahului oleh perubahan self-talk dan keyakinan dasar.1 Afirmasi internal yang konsisten akan merestrukturisasi keyakinan kognitif, sehingga kebaikan yang dihasilkan bukanlah pemaksaan eksternal, melainkan derivasi natural dari identitas internal yang telah berubah.1

Laporan penelitian ekstensif ini secara spesifik berfokus pada Surat Al-Fatihah, sebuah teks fundamental dalam tradisi Islam yang diwajibkan untuk diulang minimal 17 kali dalam sehari melalui ibadah salat fardu.1 Pengulangan bacaan esensial ini menawarkan sebuah model harian yang terstruktur, repetitif, dan terukur untuk internalisasi nilai-nilai karakter. Melalui lensa neurosains, psikologi kognitif, dan praksis pendidikan, repetisi Surat Al-Fatihah dihipotesiskan berfungsi sebagai mekanisme Long-Term Potentiation (LTP) yang secara perlahan namun pasti mengubah sirkuit saraf anak, membentuk kecerdasan emosional, menanamkan resiliensi terhadap trauma, serta membangun kerangka etika dan moral yang kokoh sejak usia dini.1 Laporan ini akan mengurai secara mendalam dan multidimensional bagaimana integrasi antara pembacaan reflektif (tadabbur) Surat Al-Fatihah dan mekanisme biokimiawi otak manusia menghasilkan pembentukan karakter yang holistik dan berkelanjutan.

B. METHOD

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR).1 Langkah pertama yang dilakukan adalah merumuskan pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana Model Teori Pengulangan Kata Positif (Positive Words Repetition Theory) dianalisis dan memberikan dampak terhadap pembentukan karakter anak melalui pengulangan kata-kata positif dalam bacaan Surat Al-Fatihah yang diwajibkan untuk dibaca setidaknya 17 kali setiap hari.1

Pencarian data dilakukan dengan menelusuri artikel jurnal ilmiah melalui perangkat Open Knowledge Maps dengan menggunakan batasan publikasi dalam lima tahun terakhir (2020–2025).1 Kriteria inklusi ditetapkan berupa artikel berbahasa Indonesia atau bahasa Inggris yang secara langsung relevan dengan teori repetisi kata positif, nilai-nilai luhur Surat Al-Fatihah, dan psikologi pendidikan karakter anak.1 Literatur yang memenuhi kriteria tersebut kemudian dianalisis secara tematik melalui proses pembacaan mendalam (in-depth reading), ekstraksi temuan, dan sintesis hasil secara sistematis untuk menjawab rumusan masalah.1.

C. RESULT AND DISCUSSION

Evolusi Historis dan Teoretis Model Repetisi Kata Positif

Model Teori Pengulangan Kata Positif (*Positive Words Repetition Theory Model*) bukanlah sebuah entitas tunggal yang lahir dari satu dekade penelitian saja. Model ini merupakan sebuah konvergensi dari berbagai disiplin ilmu, tradisi filosofis, praktik spiritual, dan penemuan psikologis yang telah berkembang secara organik selama berabad-abad.[1] Memahami lintasan historis ini sangat penting untuk menempatkan pengulangan Al-Fatihah bukan hanya sebagai fenomena teologis, melainkan sebagai metodologi pedagogis yang divalidasi oleh sejarah peradaban manusia.

Periode Klasik: Afirmasi sebagai Fondasi Kebajikan Moral Pada era klasik, konsep afirmasi secara sadar digunakan sebagai alat utama untuk menanamkan nilai-nilai kebajikan dan membentuk purwarupa manusia ideal. Para filsuf Yunani dan Romawi seperti Socrates, Plato, Aristoteles, dan para pemikir aliran Stoa (Stoikisme) menggunakan repetisi prinsip sebagai fondasi pendidikan.[1] Konsep etimologis *Educare* dari bahasa Latin, yang berarti "untuk mengeluarkan dan membimbing", menempatkan penekanan yang sangat besar

pada pembentukan karakter (*character building*) dari dalam diri individu.[1] Dalam sistem ini, murid-murid dididik untuk terus-menerus merefleksikan dan mengartikulasikan prinsip-prinsip kebajikan kardinal seperti keadilan, kebijaksanaan, dan keberanian. Sebagai ilustrasi, seorang penganut Stoa akan diajarkan untuk merapal dan mengulang-ulang kalimat seperti *"Virtue is the only good"* (Kebajikan adalah satu-satunya kebaikan sejati) untuk memperkuat benteng mentalnya dalam menghadapi penderitaan, tekanan politik, atau tragedi pribadi.[1] Ini adalah bentuk afirmasi kognitif purba yang bertujuan untuk membangun identitas moral yang tidak dapat digoyahkan oleh eksternalitas.

Tradisi Religius dan Sufisme: *Mujahadah* dan *Riyadhah* Di dunia Timur, khususnya dalam tradisi Islam dan pesantren, repetisi doa, zikir, dan wirid merupakan elemen inheren dari kurikulum pendidikan. Praktik ini tidak dipandang semata-mata sebagai kewajiban spiritual, melainkan sebagai pelatihan disiplin mental, pembentukan fokus, dan penciptaan ketenangan jiwa—kualitas-kualitas prasyarat yang absolut untuk dapat menyerap ilmu pengetahuan secara optimal.[1]

Salah satu arsitek utama dari metodologi ini adalah Imam Al-Ghazali (1058-1111 M). Dalam magnum opus-nya dan karya-karya spesifik seperti *Al-Arba'in*, Al-Ghazali sangat menekankan pentingnya *mujahadah* (perjuangan kognitif dan spiritual untuk melawan hawa nafsu) serta *riyadhah* (pelatihan atau disiplin jiwa).[1] Proses transformasi ini melibatkan pengulangan kata-kata suci, doa, dan zikir secara intensif untuk mengisi ruang hati dan kognisi dengan ingatan kepada Sang Pencipta (*dzikrullah*). Al-Ghazali memandang repetisi kalimat tauhid seperti *La ilaha illallah* sebagai bentuk afirmasi tertinggi yang tidak hanya menegaskan keyakinan ontologis, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme pembersihan (katarsis) yang melenyapkan sifat-sifat destruktif seperti kesombongan narsistik, kedengkian, dan kecemasan irasional terhadap makhluk hidup lainnya.[1] Menurutnya, zikir pada hakikatnya adalah proses "menggerakkan lisan untuk menyebut Tuhan di dalam hati", sebuah deskripsi klasik yang sangat selaras dengan konsep sinkronisasi artikulasi motorik dan fokus kognitif dalam neurosains modern.[1]

Abad ke-20: Menjembatani Tasawuf, Filsafat Pendidikan, dan Humanisme Memasuki abad ke-20, fokus repetisi mengalami pergeseran paradigma menuju pengembangan potensi diri dan konsep diri peserta didik secara lebih personal. Di Nusantara, pemikir dan ulama besar Buya Hamka (1908-1981 M) menulis buku monumental "Tasawuf

Modern", di mana ia berhasil membawa konsep-konsep sufisme klasik seperti purifikasi hati, optimisme, dan *tawakal* (berserah diri) ke dalam terminologi dan kerangka psikologis yang mudah dipahami oleh manusia modern.[1] Buya Hamka menulis secara ekstensif mengenai urgensi *husnudzon* atau "berpikir positif" dalam menghadapi turbulensi kehidupan. Baginya, optimisme kognitif ini harus bersumber dari keyakinan absolut terhadap takdir dan kuasa Tuhan. Pemikiran Buya Hamka dapat diinterpretasikan sebagai jembatan epistemologis yang menghubungkan konsep zikir repetitif klasik dengan praktik afirmasi positif ala psikoterapi Barat.[1] Baginya, keyakinan kepada Tuhan adalah sumber pasokan energi afirmasi positif yang paling tanpa batas.

Di belahan dunia lain, filsuf dan reformator pendidikan John Dewey (1859-1952) menggaungkan prinsip *education for life* yang menekankan pentingnya pengalaman aktif siswa. Meskipun Dewey tidak secara langsung membedah mekanika afirmasi, gagasannya mengenai lingkungan belajar yang mendukung agensi siswa sangat sejalan dengan fungsi afirmasi dalam membangun kemandirian anak.[1] Konsep ini kemudian dimatangkan oleh para psikolog humanistik pada pertengahan abad ke-20, seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, yang memperkenalkan terminologi *Self-Actualization* dan *Unconditional Positive Regard* (penerimaan positif tanpa syarat).[1] Dalam praksis pendidikan humanistik, guru diinstruksikan untuk mendesain lingkungan kelas yang aman secara psikologis. Afirmasi verbal dari guru, seperti validasi atas usaha siswa, berfungsi sebagai katalis yang sangat kuat untuk membangun konsep diri (*self-concept*) yang positif.[1] Perlahan-lahan, afirmasi eksternal dari pendidik ini akan diinternalisasi oleh anak menjadi *positive self-talk* yang akan membimbing dialog internal mereka seumur hidup.

Fondasi Kognitif dan Motivasi Modern

Landasan saintifik terkuat dari praktik afirmasi dalam pendidikan anak baru sepenuhnya terartikulasi pada akhir abad ke-20 melalui revolusi psikologi kognitif. Tiga tokoh sentral memberikan kerangka kerja yang vital bagi pemahaman mengenai dampak pembacaan Al-Fatihah:

1. **Albert Bandura dan Efikasi Diri:** Bandura memperkenalkan konsep *Self-Efficacy*, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kapasitasnya sendiri untuk mengorganisasi dan mengeksekusi serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu.[1] Efikasi diri telah terbukti menjadi prediktor utama bagi

kesuksesan akademik dan resiliensi.[7] Afirmasi positif melalui doa adalah salah satu instrumen utama untuk membangun efikasi ini. Orang dengan efikasi diri tinggi memandang tantangan bukan sebagai ancaman yang harus dihindari, melainkan sebagai teka-teki yang harus dikuasai.[8] Dalam konteks anak yang mengulang pembacaan Al-Fatihah, mereka secara konstan melafalkan harapan akan pertolongan Ilahiah, yang secara psikologis mengurangi beban kecemasan performa dan meningkatkan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi rintangan karena didukung oleh kekuatan absolut.[8]

2. **Bernard Weiner dan Teori Atribusi:** Weiner menjelaskan bagaimana individu menginterpretasikan penyebab dari kesuksesan dan kegagalan mereka—apakah itu disebabkan oleh faktor internal seperti kemampuan kognitif dan usaha, atau faktor eksternal seperti keberuntungan dan tingkat kesulitan tugas.[1] Afirmasi digunakan untuk merestrukturisasi pola pikir atribusi yang patologis. Alih-alih meratapi "Saya bodoh", anak yang terbiasa dengan afirmasi positif akan menggunakan atribusi yang dapat dikendalikan (*controllable effort*), seperti "Jika saya berusaha lebih keras dan memohon petunjuk, saya akan memahaminya".[1]
3. **Carol Dweck dan *Growth Mindset*:** Revolusi terbesar dalam teori afirmasi pendidikan modern datang dari penelitian Dweck mengenai *Fixed Mindset* versus *Growth Mindset*.[1] Dweck menegaskan bahwa afirmasi yang efektif bukanlah sekadar pujian kosong seperti "Kamu sangat pintar" (yang justru dapat memicu *fixed mindset* dan ketakutan akan kegagalan), melainkan pujian dan afirmasi yang secara spesifik menargetkan proses, usaha, ketekunan, dan strategi.[1] Afirmasi *growth mindset* memprogram anak untuk percaya bahwa kecerdasan bersifat plastis dan dapat bertumbuh melalui dedikasi. Seperti yang dibuktikan oleh neurosains modern, keyakinan bahwa otak dapat berkembang secara harfiah merangsang neuroplastisitas dan pertumbuhan jaringan saraf pada anak.[11] Dalam pendidikan Islam, konsep *growth mindset* ini sangat beresonansi dengan nilai *Tawakkul* (berserah diri setelah berusaha keras) dan *Ikhtiar* (upaya sadar yang maksimal).[9]

Bedah Anatomi Nilai Karakter dalam Surat Al-Fatihah

Surat Al-Fatihah, yang secara harfiah berarti "Sang Pembuka", tidak hanya bertindak sebagai syarat sahnya ritual salat, tetapi merupakan sumber nilai pendidikan karakter yang sangat dalam dan komprehensif. Ibnu Katsir, seorang mufasir klasik, menegaskan bahwa

seluruh makna esensial dari Al-Qur'an—mulai dari monoteisme, syariat, janji eskatologis, hingga prinsip etika—dikompresi dan dikristalisasi di dalam Al-Fatihah.[12] Dari kacamata psikologi pendidikan, setiap ayat dalam surat ini berfungsi sebagai injeksi modul kognitif yang dirancang untuk membentuk struktur karakter anak secara holistik, mencakup hubungan vertikal dengan Sang Pencipta (*Hablum minallah*) dan hubungan horizontal empati dengan sesama makhluk (*Hablum minannas*).[1]

Ayat 1-2: Deklarasi Monoteisme, Kasih Sayang Universal, dan Mentalitas Syukur

Bismillaahir-rahmaanir-rahiim. (Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang).

Alhamdulillaahi rabbil-'aalamiin. (Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam).

Pendidikan karakter berbasis Al-Fatihah dimulai dengan internalisasi nilai-nilai ketuhanan dan spiritualitas murni. Membiasakan anak untuk memulai setiap aktivitas pembelajaran atau kehidupan sehari-hari dengan "Atas nama Tuhan" merupakan latihan untuk mensubordinasi ego pribadi dan menyelaraskan setiap tindakan dengan etika Ilahiah.[1] Pemilihan spesifik dua atribut Tuhan, yakni *Ar-Rahman* (Maha Pengasih bagi seluruh entitas makhluk tanpa diskriminasi) dan *Ar-Rahim* (Maha Penyayang), memprogram kognisi anak sejak usia dini bahwa arsitektur alam semesta ini dibangun di atas fondasi kasih sayang, bukan kekacauan atau kekejaman.[1] Penanaman nilai welas asih universal ini menstimulasi perkembangan empati sosiologis, mendesak anak untuk mereplikasi sifat kasih sayang tersebut dalam interaksi sosial mereka dengan teman sebaya dan lingkungan.[1]

Selanjutnya, frasa *Alhamdulillah* bertindak sebagai bentuk tertinggi dari afirmasi rasa syukur. Melafalkan ayat ini 17 kali sehari melatih arsitektur mental anak untuk selalu mencari sudut pandang positif dari setiap peristiwa.[1] Mengacu pada teori *broaden-and-build* dari ilmu psikologi positif, perasaan syukur secara harfiah memperluas repertoar pikiran dan tindakan (membuat pikiran lebih terbuka dan adaptif), memungkinkan anak untuk membangun cadangan intelektual dan sosial yang esensial untuk mengatasi trauma dan kesulitan hidup.[1] Sementara itu, terminologi *Rabbil-'Aalamiin* (Tuhan seluruh alam semesta) mendobrak sekat-sekat etnosentrisme dan chauvinisme kesukuan.[1] Anak disadarkan akan posisi egaliternya di

hadapan Tuhan yang memelihara seluruh bangsa dan spesies, menanamkan rasa toleransi dan kesetaraan tingkat tinggi.[1]

Ayat 3-4: Afirmasi Harapan Berkelanjutan dan Pengakuan atas Keadilan Absolut

Ar-rahmaanir-rahiim. (Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang).

Maaliki yaumid-diin. (Pemilik hari pembalasan).

Pengulangan kembali frasa *Ar-Rahmanir-Rahim* setelah ayat kedua bukanlah sebuah redundansi tekstual, melainkan sebuah strategi afirmasi psikologis. Repetisi ini mengonfirmasi dan meyakinkan alam bawah sadar bahwa kasih sayang adalah sifat dominan Sang Pencipta.[1] Hal ini memberikan pasokan harapan dan optimisme yang masif bagi anak. Kepercayaan pada Tuhan yang Maha Penyayang merupakan fondasi dari etika pro-sosial; tidak ada koherensi logis bagi seorang anak yang mengklaim menyembah Tuhan Yang Maha Pengasih namun mempraktikkan perundungan (bullying) atau kekejaman terhadap sesama.[1]

Pada ayat keempat, paradigma bergeser dari kasih sayang menuju akuntabilitas dan keadilan absolut. Keyakinan akan adanya "Hari Pembalasan" menanamkan konsep evaluasi akhir dan tanggung jawab moral (*moral accountability*).[1] Kesadaran eskatologis ini bertindak sebagai mekanisme kontrol internal (*self-regulation*) yang mencegah anak dari perbuatan koruptif, kebohongan, dan kezaliman, bukan karena takut pada hukuman figur otoritas fisik (seperti guru yang mengawasi atau sanksi hukum), melainkan karena keyakinan intrinsik pada pengadilan Ilahiah yang tidak dapat dimanipulasi.[1] Bagi anak yang mungkin berada dalam posisi terpinggirkan, ayat ini juga berfungsi sebagai katup pengaman psikologis (konsolasi), memberikan ketenangan bahwa keadilan hakiki pada akhirnya akan selalu ditegakkan.[1]

Ayat 5: Deklarasi Fokus, Disiplin Total, dan Titik Temu Efikasi Diri

Iyyaaka na'budu wa iyyaaka nasta'iin. (Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan).

Ayat ini mewakili puncak arsitektur filosofis dari pembentukan karakter mandiri dan berintegritas. Penggunaan struktur kalimat eksklusif *Iyyaka* (Hanya kepada-Mu) melatih loyalitas kognitif, fokus yang tidak terpecah, dan komitmen absolut pada prinsip.[1] Dalam

praksis pendidikan karakter modern, ayat ini ditranslasikan sebagai fondasi bagi "disiplin berbasis Al-Fatihah" atau kedisiplinan total. Disiplin dalam konteks ini tidak dipahami sebagai kepatuhan reaktif akibat paksaan eksternal, melainkan kesadaran swadaya (*self-awareness*) untuk mematuhi aturan standar yang disepakati, dikerjakan secara efektif dan efisien, serta dijalani dengan kerelaan total karena dianggap sebagai bentuk ibadah.[18]

Secara simultan, permohonan *Nasta'in* (memohon pertolongan) mengeleminasi ilusi narsistik tentang kesombongan kemandirian absolut. Anak diajarkan kerendahan hati bahwa sebaik apa pun usaha mereka, mereka tetap bergantung pada campur tangan Tuhan.[1] Keseimbangan antara frasa *na'budu* (representasi agensi manusia, usaha beribadah, atau *Ikhtiar*) dan *nasta'in* (representasi kebergantungan spiritual, *Tawakkul*) merupakan pilar utama pembentukan resiliensi dan Efikasi Diri.[1] Anak yang memiliki *Tawakkul* yang proporsional tidak akan mudah mengalami keputusasaan atau kecemasan klinis saat menemui kegagalan akademis, karena mereka memahami bahwa tugas mereka adalah berusaha sekeras mungkin (*Ikhtiar*), sementara hasil akhir berada pada kendali Yang Maha Kuasa.[9] Ini adalah manifestasi spiritual dari *Growth Mindset* Carol Dweck yang terkalibrasi secara sempurna.[9]

Ayat 6-7: Hasrat Pembelajar Sejati dan Filter Kognitif

Ihdinas-shiraathal-mustaqiim. (Tunjukilah kami jalan yang lurus).

Shiraathal-ladziina an'amta 'alaihim ghairil-maghdhuubi 'alaihim wa lad-dhaalliin. (Yaitu jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepadanya, bukan jalan mereka yang dimurkai, dan bukan pula jalan mereka yang sesat).

Permintaan terus-menerus akan bimbingan ke "jalan yang lurus" merefleksikan karakter pembelajar seumur hidup (*continuous learner*). Sikap ini menunjukkan kerendahan hati epistemologis: kesadaran bahwa pengetahuan dan rasionalitas manusia sangat terbatas, sehingga senantiasa membutuhkan kalibrasi ulang melalui bimbingan Tuhan.[1] Hal ini melatih anak untuk hidup berlandaskan prinsip objektivitas dan kebenaran, bukan didorong oleh syahwat impulsif atau tren sosial yang destruktif.[1]

Ayat pamungkas memberikan panduan operasional yang sangat terperinci mengenai *social modeling*. Anak didorong untuk secara aktif mencari ekosistem sosial dan figur teladan (*role models*) yang positif—yaitu mereka yang telah dianugerahi nikmat oleh Tuhan (para nabi,

pahlawan kemanusiaan, dan individu yang saleh).[1] Lebih dalam lagi, ayat ini menanamkan filter kewaspadaan kognitif dan sosial tingkat tinggi dengan menginstruksikan anak untuk secara aktif menghindari dua pola dasar kejatuhan moral manusia:

1. **Al-Maghdhubi 'alaihim (Yang dimurkai):** Representasi sosiopsikologis dari individu atau entitas yang memiliki akses terhadap ilmu pengetahuan dan mengetahui kebenaran objektif, namun secara arogan menolak dan menentangnya demi ego dan kepentingan sempit.[1] Nilai karakter di sini adalah antitesis dari arogansi intelektual dan ketidakpatuhan.
2. **Adh-Dhaalliin (Yang sesat):** Representasi dari individu yang mungkin memiliki niat tulus untuk mencari kebenaran, namun menggunakan metodologi yang cacat logika, mudah termanipulasi, atau mengabaikan koridor ilmu yang benar, sehingga terjebak dalam kesesatan rasional dan spiritual.[1] Nilai karakter yang diajarkan adalah urgensi literasi kritis, pencarian pengetahuan dengan metodologi yang sahih, dan penghindaran kepicikan (kebodohan) dalam mengambil konklusi hidup.

Neurosains Ritual: Mekanisme Pembentukan Kebiasaan dan Neuroplastisitas melalui Repetisi

Untuk memahami mengapa pengulangan Al-Fatihah 17 kali sehari memiliki efikasi yang luar biasa dalam membentuk karakter anak, analisis kualitatif harus ditranslasikan ke dalam kerangka biokimiawi dan persarafan (*neurobiology*). Proses internalisasi ini beroperasi murni melalui hukum-hukum neuroplastisitas—kapasitas bawaan otak manusia untuk mereorganisasi struktur fisik, fungsi, dan jalur sarafnya sebagai respons terhadap stimulasi, pembelajaran, dan pengalaman yang berulang secara terstruktur.[20]

***Hebbian Learning* dan Dinamika *Long-Term Potentiation* (LTP)** Fondasi seluler dari pembentukan kebiasaan religius bersandar pada konsep *Hebbian Learning* dan mekanisme sinaptik yang dikenal sebagai *Long-Term Potentiation* (LTP).[1] LTP pertama kali ditemukan pada hipokampus kelinci oleh Terje Lømo pada tahun 1966 dan dipublikasikan secara ekstensif oleh Bliss dan Lømo pada tahun 1973.[5] LTP adalah fenomena peningkatan kekuatan transmisi sinyal listrik di antara dua neuron secara persisten dan jangka panjang, yang dipicu oleh stimulasi repetitif berfrekuensi tinggi.[5]

Ketika seorang anak melafalkan dan merenungkan ayat-ayat Al-Fatihah berulang kali setiap hari, sinyal sensorik dan kognitif ditransmisikan dari korteks (tempat pemrosesan awal)

menuju hipokampus (pusat memori dan pembelajaran).[6] Di celah sinaptik neuron glutamatergik, pengulangan sadar ini memicu pelepasan neurotransmiter glutamat dalam jumlah besar. Glutamat mengikat reseptor khusus (seperti AMPA dan NMDA) di neuron pascasinaps, yang memungkinkan aliran ion kalsium ke dalam sel dan memicu serangkaian modifikasi kaskade molekuler (termasuk aktivasi protein kinase).[6] Kaskade ini secara permanen meningkatkan sensitivitas dan memperbanyak jumlah reseptor, sebuah proses struktural yang menjadi fondasi biologis utama dari memori jangka panjang dan pembelajaran.[5]

Dalam konteks pembentukan karakter, jaringan yang diperkuat melalui LTP ini bukanlah sembarang sirkuit, melainkan sirkuit yang mengodekan regulasi emosional, syukur, penyerahan diri, dan ketenangan.[24] Dengan pengulangan 17 kali sehari (lebih dari 6.000 kali dalam setahun), sirkuit saraf yang bertanggung jawab atas kesabaran dan empati menebal dan merespons lebih cepat dibandingkan sirkuit amigdala yang memicu kepanikan agresif (*fight-or-flight*). Karakter welas asih dan disiplin, yang pada awalnya membutuhkan pengerahan energi kognitif besar dari korteks prefrontal (*goal-directed behavior*), bertahap dikonsolidasi menjadi respons otomatis bawah sadar (*habitual behavior*) yang efisien secara kognitif.[25]

Kontras Kritis: *Mindful Tadabbur* vs. *Mechanical Habituation* Analisis neurosains juga memberikan peringatan kritis: tidak semua bentuk pengulangan menghasilkan perubahan sirkuit yang bermanfaat. Terdapat dikotomi biologis yang sangat tajam antara pembacaan yang direnungkan (*mindful repetition* atau *Tadabbur*) dan pelafalan vokal kosong yang mekanis (*mechanical/rote repetition*).[27]

Jika seorang anak dilatih melafalkan Al-Fatihah semata-mata sebagai rutinitas motorik hafalan mati, otak akan mengklasifikasikan aktivitas ini ke dalam domain *Habituation* (habituasi). Dalam leksikon neurosains, habituasi didefinisikan (seperti dirumuskan oleh Thompson dan Spencer) sebagai penurunan responsivitas biologis terhadap stimulus yang diulang secara monoton.[4] Habituasi ini sering dimediasi oleh *Long-Term Depression* (LTD)—kebalikan dari LTP—di mana aktivitas sinaptik ditekan secara perlahan karena stimulus dianggap tidak lagi memuat informasi salien yang baru.[5] Pada level sistemik, rutinitas otomatis yang hampa makna ini dikendalikan oleh sirkuit ganglia basal, pusat kebiasaan primordial di otak.[30] Ritual menjadi cangkang kosong yang serupa dengan kebiasaan mekanis menyalakan lampu atau membunyikan klakson, tanpa ada implikasi terhadap fungsi kognitif tinggi atau

evaluasi moral. Akibatnya, anak mungkin mahir melafalkan ayat, namun gagal mengejawantahkan nilai amanah atau empati di luar sajadah.[27]

Sebaliknya, *mindful repetition* atau pendekatan "reflektif-intuitif" mengharuskan atensi kognitif penuh dipertahankan di korteks prefrontal selama pelafalan.[24] Membaca secara perlahan, memahami struktur sintaksis setiap kalimat, dan mengoneksikan makna ayat (seperti kebesaran Tuhan) dengan problem keseharian yang sedang dihadapi anak akan terus merekrut hipokampus dan memicu LTP yang persisten.[27]

Modulasi Fisiologis: Gelombang Otak dan Endokrinologi Secara fisiologis, membaca Al-Fatihah secara ritmis dan khusyuk memodulasi arsitektur *Triple Network Model* di otak—terdiri atas *Default Mode Network* (DMN) yang mengurus perenungan internal, *Frontoparietal Network* (FPN) untuk eksekusi kognitif, dan *Salience Network* (SN) yang mendeteksi stimulus bermakna.[35] Modulasi harmonis dari ketiga jaringan ini selama pengalaman religius mengurangi hiperaktivitas DMN yang sering berasosiasi dengan pikiran cemas (*mind-wandering* yang negatif) dan depresi.[35]

Selain itu, ritme vokal dan napas selama pelafalan ayat yang presisi menginduksi transisi gelombang otak ke frekuensi yang lebih menenangkan. Penelitian menunjukkan bahwa pelantunan ayat suci secara perlahan dengan intonasi harmonis dapat menstimulasi gelombang alfa dan delta, yang membawa efek relaksasi mendalam dan ketenangan spiritual.[36] Aktivitas ini memicu respons sistem saraf parasimpatik (*rest and digest*), yang secara langsung menurunkan frekuensi detak jantung, menstabilkan tekanan darah, dan menginstruksikan korteks adrenal untuk menurunkan sekresi hormon stres kortisol dan adrenalin.[24] Sebagai substitusinya, aktivitas ini memicu pelepasan *endogenous opioids* seperti endorfin dan neurotransmiter peningkat *mood* seperti serotonin.[27] Keseimbangan neurokimiawi yang kaya akan serotonin ini secara drastis mengoptimalkan kapasitas anak untuk berpikir jernih, meregulasi ledakan emosi (tantrum pada usia dini), dan mempertahankan disiplin karakter di tengah situasi lingkungan yang kacau.[38]

Bukti Empiris: Efektivitas Pengukuran Psikologis dan Kognitif pada Anak dan Remaja

Kerangka filosofis dan neurobiologis dari internalisasi Surat Al-Fatihah ini divalidasi secara kuat oleh serangkaian eksperimen dan observasi empiris kuantitatif dalam domain

psikologi klinis dan intervensi pendidikan modern. Temuan dari berbagai studi ini mengonfirmasi bahwa Al-Fatihah, jika diimplementasikan secara metodis, berfungsi sebagai instrumen terapeutik dan peningkat kognisi yang efektif.

Intervensi Resolusi Stres dan Adaptasi pada Remaja Fase remaja diakui secara universal sebagai masa transisi perkembangan yang dipenuhi turbulensi emosional. Pada fase ini, individu berada pada tahap pencarian identitas ego, yang sering kali menghasilkan "jangkar kognitif" yang lemah dalam merespons tekanan akademik, ekspektasi sosial, maupun perubahan biologis.[39] Sebuah studi eksperimental kuasi yang solid dilakukan untuk mengukur pengaruh pembacaan Surat Al-Fatihah secara reflektif terhadap tingkat stres remaja.[27] Menggunakan kuesioner psikometrik terstandardisasi *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS-42) pada 98 responden yang dibagi rata ke dalam kelompok kontrol dan kelompok intervensi, hasilnya menunjukkan perbedaan statistik yang tajam.[39]

Kelompok intervensi yang diinstruksikan untuk membaca Al-Fatihah dengan metode reflektif-intuitif mencatat penurunan rata-rata skor stres yang jauh lebih signifikan (penurunan 6 poin; dari rata-rata *pre-test* 17.65 menjadi *post-test* 11.59).[27] Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi repetisi kesadaran ini hanya mengalami fluktuasi penurunan rata-rata 4.19 poin.[39] Penggunaan Al-Fatihah sebagai "jangkar Allah" (*Allah's anchor*) dalam membingkai ulang persepsi masalah secara klinis terbukti mengeliminasi hormon adrenalin pemicu stres dan mencegah manifestasi rasa putus asa pada usia transisional tersebut.[27]

Manajemen Kecemasan Pasca-Trauma (PTSD) Lebih dari sekadar instrumen relaksasi harian, repetisi sadar Al-Fatihah memamerkan efikasi klinis dalam manajemen trauma level berat. Dalam sebuah penelitian eksperimental pada kelompok penyintas gempa bumi destruktif di Lombok tahun 2018, pelatihan pembacaan reflektif-intuitif Al-Fatihah diimplementasikan untuk menangani gangguan kecemasan pasca-trauma.[41] Melalui analisis statistik, data membuktikan bahwa intervensi ini mampu menurunkan tingkat kecemasan korban secara luar biasa signifikan.[41] Keyakinan akan eskatologi dan kasih sayang Ilahiah yang dikandung dalam ayat-ayat Al-Fatihah bertindak secara neurologis untuk meredam hiperaktivitas amigdala (pusat regulasi rasa takut) yang persisten akibat pengalaman traumatis, memberikan stabilitas emosional yang tidak dapat ditawarkan oleh obat penenang farmakologis semata.[41]

Optimalisasi Kecerdasan Kognitif pada Pendidikan Usia Dini (PAUD) Dampak pengulangan Al-Fatihah juga terlihat pada parameter kognitif murni. Penelitian yang berfokus pada anak usia taman kanak-kanak (TK) mengukur sejauh mana proses menghafal Al-Qur'an memengaruhi parameter kecerdasan kognitif dasar.[42] Evaluasi menunjukkan lonjakan performa yang memukau: skor kecerdasan kognitif anak secara kolektif melonjak secara signifikan.[42] Data serupa dari studi kohort yang lebih besar memperkuat temuan ini, menunjukkan bahwa kelompok anak yang memiliki intensitas hafalan surat-surat Qur'an yang lebih tinggi menunjukkan akumulasi capaian perkembangan yang superior secara menyeluruh, mencakup domain nilai agama-moral, fisik-motorik, sosial-emosional, kognitif, bahasa, hingga seni.[43]

Praksis Pendidikan: Integrasi *Tadabbur* Al-Fatihah dalam Pengasuhan dan Kurikulum Sekolah

Sintesis yang luas dari bukti neurologis, psikologis, dan teologis tersebut menuntut translasi praktis ke dalam sistem pendidikan sehari-hari. Ekosistem pendidikan anak mencakup dua ruang lingkup utama yang tidak terpisahkan: lingkungan domestik keluarga dan struktur pendidikan formal. Penerapan yang sukses membutuhkan konversi dari "pelafalan mekanis" menjadi metodologi reflektif yang disengaja.

1. Strategi Ekosistem Pengasuhan Keluarga (Usia Dini) Pada rentang usia dini (0-7 tahun), sirkuit memori anak beroperasi laksana spons, mengabsorpsi setiap stimulus dengan tingkat efisiensi neuroplastisitas tertinggi dalam siklus hidup biologis. Ulama klasik dan pakar pendidikan kontemporer menekankan bahwa inisiasi pendidikan Al-Fatihah harus direalisasikan di dalam rumah, jauh sebelum anak mengenal institusi pendidikan formal.[3] Sheikh Abd al-Razzaq al-Badr secara eksplisit menegaskan hal ini; dengan mengajarkan Al-Fatihah secara personal, suara ibu atau ayah, intonasi kasih sayang, dan kehangatan lingkungan rumah akan menjadi "jejak memori sensorik" permanen di dalam amigdala anak.[3]

Agar rutinitas membaca Al-Fatihah bertransformasi dari hafalan beku menjadi pembelajaran nilai (*tadabbur*), orang tua dapat menerapkan arsitektur instruksional berikut di rumah:

- **Pengondisian Lingkungan Relaksasi:** Melakukan ritual membaca bersama dalam lingkungan bebas distraksi kognitif (seperti layar digital).[13]

- **Pemodelan Reaktif (*Vicarious Learning*):** Teori Bandura mengamanatkan bahwa anak paling efektif belajar lewat observasi.[45] Orang tua harus mengejawantahkan efek Al-Fatihah secara nyata. Sebagai ilustrasi, ketika keluarga menghadapi kendala finansial, orang tua secara lisan merefleksikan, "Mari kita ingat *Ar-Rahmanir-Rahim*... Mari kita bertawakal dan terus *Ikhtiar*."[12]
- **Gamifikasi Simbolis dan Permainan Peran:** Nilai-nilai makro dapat diunduh ke dalam kerangka kognitif anak melalui aktivitas berbasis pengalaman, seperti menerapkan "Buku Jurnal Syukur Harian".[13]

2. Integrasi Sistemik dalam Kurikulum Pendidikan Formal Di Indonesia, kerangka kebijakan pendidikan modern, seperti yang diamanatkan melalui Peraturan Presiden No. 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter dan penerapan Kurikulum Merdeka saat ini, menyediakan fleksibilitas arsitektural yang masif bagi sekolah untuk mengintegrasikan nilai teologis secara holistik.[48]

- **Pendekatan *Deep Learning* di Kelas Akademik Dasar:** Berdasarkan dokumen Modul Ajar *Deep Learning* PAIBP Kurikulum Merdeka, target operasional di tingkat Sekolah Dasar bukan lagi sekadar menguji kefasihan hafalan, melainkan pembedahan "pesan pokok" dari surah.[49] Metode ini memfasilitasi anak untuk mengaitkan terminologi *Rabbil-'Aalamiin* dengan fenomena IPA, atau konsep keadilan dengan materi PKn mengenai anti-korupsi.[17]
- **Rekayasa Lingkungan dan Ekosistem *Growth Mindset* pada Pendidikan Menengah:** Implementasi *Growth Mindset* yang diusung oleh Carol Dweck disinkronisasi secara elegan dengan terminologi *Ikhtiar* dan *Tawakkul* yang ditarik secara logis dari ayat *Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*.[9] Guru membingkai ulang pemahaman siswa terhadap kegagalan akademis, menarasikan bahwa setiap usaha rasional adalah ibadah mutlak.[9]
- **Revolusi Layanan Bimbingan dan Konseling (BK):** Integrasi nilai Al-Fatihah memecahkan kebekuan dalam unit BK sekolah. Melalui "Konseling Holistik", konselor mengeksplorasi kembali pemahaman siswa mengenai ayat *Maaliki Yaumiddin* (tanggung jawab atas waktu) dan *Shirathal-Mustaqim* (etika komunikasi) saat menangani pelanggaran disiplin.[16]

D. CONCLUSION

Berdasarkan sintesis komprehensif dari leksikon filosofis klasik, psikologi klinis, dan neurobiologi molekuler, laporan ini merumuskan secara definitif bahwa Surat Al-Fatihah jauh melampaui peran sosiologisnya sebagai teks pembuka liturgi yang harus dibaca secara ritmis. Secara neurobiologis, imperatif untuk mengulang surat ini dengan ritme minimal 17 kali dalam sehari bertindak sebagai stimulator seluler berfrekuensi konstan yang menginduksi kaskade Long-Term Potentiation (LTP). Modifikasi arsitektur saraf ini secara struktural mempertebal dan mengefisiensikan sirkuit korteks prefrontal dan hipokampus yang bertanggung jawab atas regulasi kognitif kompleks, empati tingkat tinggi, dan peredaman rasa cemas, menjauhkan anak dari kontrol sistem limbik primitif yang reaktif.

Secara psikologis, ketujuh ayat dalam Al-Fatihah merangkum dan mengeksekusi kerangka kerja terapi perilaku dan motivasi yang paling mutakhir. Mulai dari mengeleminasi keangkuhan melalui kerendahan hati epistemologis (Ihdinash-shiraath), mempromosikan optimisme dan menolak apatisme melalu rasa syukur (Alhamdulillah), mendiktekan filter pengenalan model peran sosial yang unggul (Shirathal-ladziina), hingga mendobrak limitasi agensi dengan menyeimbangkan efikasi diri rasional (Ikhtiar) dan kebergantungan emosional pada entitas absolut (Tawakkul).

Namun, prasyarat biologis dan operasional yang menentukan keberhasilan manifestasi seluruh nilai ini berbanding lurus dengan kedalaman kesadaran (mindfulness) yang dipertahankan anak saat proses repetisi terjadi. Transmisi dari pengulangan mekanis berorientasi hafalan (rote memorization) menuju pengulangan reflektif yang intuitif (mindful tadabbur) merupakan prasyarat mutlak yang memisahkan antara habituasi yang mati dan neuroplastisitas yang transformatif. Untuk mengkapitalisasi potensi revolusioner ini, institusi keluarga dan lembaga pendidikan formal wajib berkolaborasi dalam mengkalibrasi ulang modul pengajaran. Pengenalan Surat Al-Fatihah pada anak harus dibebaskan dari kungkungan eksklusivitas fonetik semata, melainkan dirancang secara metodologis melalui pemodelan peran interaktif, gamifikasi reflektif, dan integrasi yang pragmatis dalam penyelesaian problema keseharian. Dengan pendekatan rekayasa pedagogis dan spiritual yang holistik ini, repetisi Al-Fatihah akan menempati posisinya sebagai instrumen rekayasa neuro-spiritual terunggul dalam memahat arsitektur peradaban manusia masa depan yang tidak hanya cemerlang dalam rasionalitas komputasional, tetapi juga kokoh, tangguh, dan sangat beradab secara moral.

REFERENCES

1. AMCA Journal. (n.d.). *Al-Fatihah-based discipline actualisation to shape the students' character*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://journal.amca2012.org/index.php/ajrs/article/download/148/55/250
2. Alpiansyah, R., Salim, A., & Muslihin. (2026). INTEGRATIVE BASKETBALL PERIODIZATION AND ADAB-BASED CHARACTER DEVELOPMENT: AN EMPIRICAL STUDY OF THE EXTRACURRICULAR PROGRAM AT PONPES MINHAJUL HAQ PURWAKARTA. *Al Musa'adah : Journal of Community Service STAI Minhajul Haq*, *1*(1), 39-50. https://doi.org/10.66891/s0nedt19
3. Bengtson, M. (n.d.). *Can Prayer Actually Rewire the Brain? Exploring the Science of Prayer and Neuroplasticity*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://drmichellebengtson.com/can-prayer-rewire-the-brain/
4. Chaniago, F. (2021). *The value of education in Surah al-Fatihah*.
5. Condor, D. (n.d.). *The Science Behind Ritual: How Symbols and Emotions Rewire Us*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://dariacondor.com/the-science-behind-ritual-how-symbols-emotions-and-repetition-rewire-us/
6. Dakir, & Fauzi, A. (2020). *Qur'anic-Based Educational Leadership: An Inquiry Into Surah Al-Fatihah*.
7. EdWeek.org. (2017). *Misinterpreting the Growth Mindset: Why We're Doing Students a Disservice*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://www.edweek.org/leadership/opinion-misinterpreting-the-growth-mindset-why-were-doing-students-a-disservice/2017/06
8. Fitryansyah, M. A. (2023). *Gratitude as the foundation of Islamic educational values...*
9. Harvard Health. (n.d.). *Tips to leverage neuroplasticity to maintain cognitive fitness as you age*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/tips-to-leverage-neuroplasticity-to-maintain-cognitive-fitness-as-you-age
10. Ibrohim, B., et al. (2021). *Surah Al-Fatihah: Ethics in the Aesthetics of Reading the Unmul Book...*
11. Long, B. (2021). *When Repetition is a Good Thing*. Theology and Life. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://theology-and-life.com/2021/05/29/when-repetition-is-a-good-thing/

12. Ma'zumi. (n.d.). Nilai-Nilai Karakter Dalam Al-Qur'an Surah Al-Fatihah Sebagai Core Value Berperilaku. *Jurnal Untirta*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/article/download/9780/6327
13. Math (Princeton). (n.d.). *Habits, Rituals, and the Evaluative Brain*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://web.math.princeton.edu/~sswang/basal-ganglia/graybiel08_annu_rev_neurosci_BG-evaluative-brain.pdf
14. Muwatto, M., Subhan, & Thohri, M. (2024). *Educational Evaluation Management From The Perspective Of Surah Al-Fatihah*.
15. Nahuda. (2024). *The Values of Character Education in Children in Surah Al-Fatihah in the Digital Era*.
16. NeuroLab 360. (n.d.). *Principles of Neuroplasticity: Repetition Matters*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://www.neurolab360.com/blog/principles-of-neuroplasticity-repetition-matters
17. Nurhayati, S. (n.d.). *Research profile: Community Education*. ResearchGate. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://www.researchgate.net/profile/Sri-Nurhayati
18. PMC - NIH. (n.d.). *Academic self-efficacy: from educational theory to instructional practice*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3540350/
19. PMC - NIH. (n.d.). *Creatures of Habit: The Neuroscience of Habit and Purposeful Behavior*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6701929/
20. PMC - NIH. (n.d.). *Habituation to repeated stress: get used to it*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2773683/
21. PMC. (n.d.). *Long-term potentiation: 50 years on: past, present and future*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11343267/
22. PMC. (n.d.). *Long-Term Potentiation Induced by θ Frequency Stimulation Is Regulated by a Protein Phosphatase-1-Operated Gate*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6772713/
23. PMC. (n.d.). *Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3505409/

24. Potensia. (n.d.). *Implementation of Growth Mindset in Islamic Education and Its...* Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/potensia/article/download/35687/12689
25. Pranoto, R., Abdurahman, I., Salim, A., Alkhotiri, I., & Alpiansyah, R. (2026). Empowering Student Dormitory Laundry Businesses in Pusakamulya Village: A Strategic Professionalization for Enhancing Community Economic Quality. *Al Musa'adah : Journal of Community Service STAI Minhajul Haq*, *1*(1), 51-60. https://doi.org/10.66891/avk73z56
26. Pretorius. (n.d.). Examining the function of neurobiology in Christian spiritual experiences and practice. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://hts.org.za/index.php/hts/article/view/6182/16773
27. PubMed. (n.d.). *Postsynaptic firing during repetitive stimulation is required for long-term potentiation in hippocampus*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2985203/
28. Quran Cordoba. (n.d.). *The Importance of Learning Al-Fatihah for Children: Laying a Spiritual Foundation from an Early Age*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://en.qurancordoba.com/article/the_importance_of_learning_al_fatihah_for_children_to_lay_a_spiritual_foundation_from_an_early_age
29. Ramadayanto, A., et al. (2021). *The Moral Values of Karimah in Surah Al Fatihah*.
30. ResearchGate. (n.d.). *Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Pada Anak Dalam Surah Al-Fatihah Di Era Digital*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://www.researchgate.net/publication/384176049_Nilai-Nilai_Pendidikan_Karakter_Pada_Anak_Dalam_Surah_Al-Fatihah_Di_Era_Digital_DOI_1058569jiesv3i11053
31. ResearchGate. (n.d.). *Qur'anic Ethics and Educational Praxis: Integrating Al-Fatihah into Islamic Character Development*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://www.researchgate.net/publication/399161343_Qur'anic_Ethics_and_Educational_Praxis_Integrating_Al-_Fatihah_into_Islamic_Character_Development
32. ResearchGate. (n.d.). *Reciting Al Fatihah to Reduce Stress Levels in Adolescents*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://www.researchgate.net/publication/368485266_Reciting_Al_Fatihah_to_Reduce_Stress_Levels_in_Adolescents

33. ResearchGate. (n.d.). *Strengthening divine values for self-regulation in religiosity: insights from Tawakkul (trust in God)*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://www.researchgate.net/publication/333741073_Strengthening_divine_values_for_self-regulation_in_religiosity_insights_from_Tawakkul_trust_in_God
34. Salim, A. (n.d.). *Internalizing Children's Character Values Through the Repetition of Surah Al-Fatihah in Prayer*. (Docx).
35. Supriyanto, A. (2023). *Characteristics of Student Education in the Qur'an Surah Al-Fatihah*.
36. Teach Me Islam. (n.d.). *6 Things To Teach Your Child About Islamic Growth Mindset*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://teachmeislam.org/islamic-growth-mindset-children/
37. The Cautious Parent. (n.d.). *Fun Activities and Lessons for Little Believers Surah Al-Fatiha for Kids*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://thecautiousparent.com/surah-al-fatiha-for-kids-fun-activities-and-lessons-for-little-believers/
38. Tulayhah. (2022). *Strive to Teach Your Children Surah al-Fatihah: Sheikh 'Abd al-Razzaq al-Badr*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://tulayhah.wordpress.com/2022/02/28/strive-to-teach-your-children-surah-al-fatihah-sheikh-abd-al-razzaq-al-badr/
39. Ubbaidi, Z., & Budianto, L. (2023). *Revealing the Educational Message in Surah Al Fatihah...*
40. Wikipedia. (n.d.). *Long-term potentiation*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://en.wikipedia.org/wiki/Long-term_potentiation
41. Wikipedia. (n.d.). *Self-efficacy*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://en.wikipedia.org/wiki/Self-efficacy
42. YouTube. (n.d.). *Long Term Potentiation and Memory Formation, Animation*. Diakses pada 6 Maret 2026, dari https://www.youtube.com/watch?v=4Hm08ksPtMo
43. Zahroh, F. L., et al. (2025). *Gratitude as the Foundation of Educational Values in Contemporary Times...*