

THE POTENTIAL ENERGY OF AL-FATIHAH IN ENHANCING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Yohan Kurniawan¹, Sunarno²

¹Faculti Pendidikan, Universiti Malaya

²Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Program Studi Psikologi Islam, Institut Agama Islam
Negeri Kediri, Indonesia

Korespondensi: yohan@um.edu.my

ABSTRACT

The sound waves of Quranic recitation have specific frequencies and wavelengths. This study aims to: (1) examine the influence and power of the Quran (Surah Al-Fatihah) based on aura colors among Muslims and non-Muslims. The research employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach. Respondents were randomly selected based on the following criteria: male and female participants aged 20–40 years, from various racial backgrounds, and not students or former students of Quranic memorization programs, nor Quran teachers. The sample was divided into two groups: Muslim respondents (15 participants) and non-Muslim respondents (15 participants). The study utilized the WinAura device for measurement. The findings revealed that the aura color associated with Surah Al-Fatihah was green in both Muslim and non-Muslim groups. The green color signifies healing. The aura color of Surah Yasin was blue for the Muslim group and orange for the non-Muslim group. Blue symbolizes peace and devotion to God, while orange represents joy and enthusiasm for life. These results demonstrate that the Quran possesses real energy and influence.

Keywords: Quran, Al-Fatihah, Aura, Islam, Psychology

ABSTRAK

Gelombang suara bacaan Al-Quran mempunyai frekuensi dan panjang gelombang tertentu. Tujuan penelitian adalah 1. Untuk membuktikan pengaruh dan kekuatan Al-Quran (Surat Al-Fatihah) berdasarkan warna Aura di kalangan umat Islam dan non-Muslim. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Responden penelitian dipilih secara acak dengan ketentuan sebagai berikut: sampel lelaki dan perempuan berusia antara 20 – 40 tahun, berbagai ras, responden bukan pelajar atau mantan pelajar tafiz, dan bukan guru mengaji. Sampel penelitian dibagi menjadi dua (2) kelompok, yaitu: kelompok responden beragama Islam (15 responden) dan kelompok responden non-Muslim (15 responden). Peralatan penelitian yang digunakan adalah peralatan WinAura. Hasil penelitian didapatkan bahwa warna Aura Surat Al-Fatihah adalah hijau pada kelompok responden muslim dan non muslim. Warna hijau berarti penyembuhan. Warna Aura Surat Yasin adalah biru untuk kelompok responden muslim dan orange untuk kelompok responden non muslim. Warna biru bermakna kedamaian dan takwa kepada Tuhan. Warna oranye mempunyai arti kegembiraan dan semangat hidup. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Al-Quran memiliki kekuatan atau energi yang nyata.

Kata kunci: Al-Quran, Al-Fatihah, Aura, Islam, Psikologi

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis telah menjadi isu utama dalam kesehatan mental di Indonesia, terutama dengan meningkatnya prevalensi masalah psikososial yang berdampak pada berbagai lapisan masyarakat. Pada tahun 2024, survei menunjukkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan hiperaktivitas, dengan prevalensi kecemasan mencapai 28,2% pada perempuan dan 25,4% pada laki-laki. Masalah ini juga diperparah oleh gangguan hubungan sosial, seperti masalah dengan keluarga (64,7%) dan teman sebaya (41,1%)

Yohan Kurniawan, Sunarno: Potensi Energi Al-Fatihah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

GoodStats (2024) melaporkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan hiperaktivitas. Perempuan cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan laki-laki, dengan prevalensi masing-masing sebesar 28,2% dan 25,4%. Selain itu, masalah kesehatan mental ini sering kali diperburuk oleh konflik hubungan sosial, seperti masalah dengan keluarga (64,7%) dan teman sebaya (41,1%)

Survei dari Health Collaborative Center (HCC) menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi prioritas utama banyak warga Indonesia pada tahun 2024. Responden menyebutkan keinginan untuk mengurangi stres, menghindari lingkungan toksik, dan memperbaiki kondisi psikososial. Perempuan memiliki motivasi dua kali lipat dibandingkan laki-laki untuk mengurangi stres. Survei ini juga mencatat bahwa kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental terus meningkat, dengan 70% responden berupaya menjaga keseimbangan mental dan fisik

Surat Al-Fatihah

Terdapat berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengurangi permasalahan Psikologi, salah satunya adalah terapi spiritual menggunakan Al-Quran. Konsep spiritualitas sebagai bagian dari intervensi psikologis mulai mendapat perhatian, dan juga Al-Quran telah lama diketahui memiliki kekuatan atau energi untuk membantu. Salah satu Surat dalam Al-Quran yang dipercayai memiliki kekuatan yang besar yaitu Surat Al-Fatihah. Surat ini, yang diyakini memiliki kekuatan penyembuhan dan ketenangan, dapat menjadi metode alternatif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi energi Al-Fatihah dalam memperbaiki kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia yang tengah menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks.

Penelitian oleh Julianto dan Subandi (2015) menunjukkan bahwa membaca Surat Al-Fatihah secara reflektif intuitif dapat menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan sistem imun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest pada kelompok kontrol dan eksperimen. Hasilnya menunjukkan penurunan depresi yang signifikan ($F=15.34, p<0.05$) dan peningkatan imunitas ($F=25.6, p<0.05$) melalui perspektif keyakinan kepada Allah yang memberikan rasa tenang dan kedamaian setelah membaca Surat Al-Fatihah (Julianto & Subandi, 2015).

Penelitian lain mencatat bahwa Surat Al-Fatihah memberikan efek positif dalam meningkatkan resiliensi individu. Surat ini dipandang sebagai fondasi spiritual yang dapat menyembuhkan gangguan psikologis melalui kepercayaan, doa, dan penyerahan diri kepada Allah (Widodo & Triana, 2020). Surat ini sering digunakan dalam terapi reflektif yang dapat membantu individu mengembangkan pemahaman diri dan menerima tantangan hidup dari sudut pandang ilahi.

Penelitian	Metodologi	Hasil Penelitian
Nadimah (2018)	Pendekatan kuantitatif dengan survei dan analisis statistik	Membaca Al-Qur'an, termasuk Surat Al-Fatihah, terbukti mengurangi tingkat stres dan depresi.
Wan Nor Atikah Che Wan Mohd Rozali et al. (2022)	Pendekatan kualitatif melalui wawancara dan analisis naratif	Membaca dan mendengarkan Surat Al-Fatihah memberikan efek positif pada depresi, kecemasan, dan kualitas hidup.
Ansyah dan Hadi (2017)	Pendekatan intervensi psikologi berbasis Surat Al-Fatihah	Surat Al-Fatihah digunakan sebagai pendekatan untuk mengatasi masalah psikologi melalui tadabbur, menghasilkan peningkatan keseimbangan emosi.

Yohan Kurniawan, Sunarno: Potensi Energi Al-Fatihah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Sabry & Vohra (2013)	Integrasi spiritualitas dalam terapi	Menunjukkan pentingnya penggunaan Surat Al-Fatihah dalam terapi untuk menurunkan stres akademik mahasiswa
----------------------	--------------------------------------	---

Warna Aura

Penelitian ini menjelaskan bagaimana warna aura dapat mencerminkan kondisi emosional seseorang dan digunakan sebagai alat untuk memahami kesejahteraan mental. Aura berwarna merah, misalnya, sering dikaitkan dengan energi tinggi dan semangat, sementara biru menunjukkan ketenangan dan stabilitas emosional (Energy Muse, 2023).

Aura photography menggunakan perangkat biofeedback untuk menangkap pola energi seseorang, yang memberikan gambaran kesehatan fisik dan mental. Teknik ini telah digunakan dalam studi kesehatan holistik untuk mendeteksi stres atau penyakit melalui analisis warna dan intensitas aura (Smith, 2022).

Studi ini mengeksplorasi hubungan antara chakra dan aura, menunjukkan bahwa keseimbangan chakra dapat memengaruhi warna dan intensitas aura. Penelitian ini menyoroti pentingnya teknik seperti meditasi dan penyembuhan suara dalam menjaga keseimbangan energi (Understanding Auras, 2024).

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah:

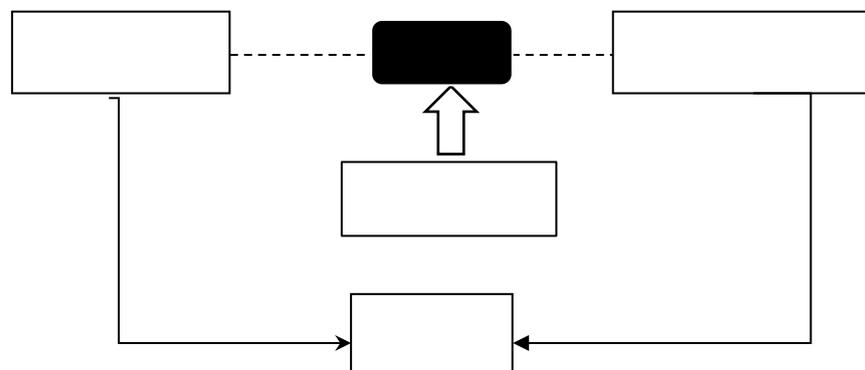
Membuktikan kekuatan sebenar Al-Quran (Surat Al-Fatihah) secara ilmiah berdasarkan warna Aura

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Desain eksperimen yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasy Experiment*). Eksperimen semu merupakan desain penelitian eksperimental tetapi bukan eksperimen sebenar atau dikenal dengan eksperimen semu. Metode eksperimen semu digunakan dalam penelitian ini karena metode eksperimen sebenarnya sangat sulit digunakan akibat sulitnya mengontrol sampel penelitian.

Desain eksperimen yang digunakan adalah desain eksperimen. Desain ini ditunjukkan pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Desain Penelitian Eksperimental

Yohan Kurniawan, Sunarno: Potensi Energi AI-Fatihah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Sampel Penelitian

Sampel adalah remaja berusia antara 20 dan 40 tahun. Responden penelitian terdiri dari mahasiswa dan staf Universiti Malaysia Kelantan (UMK). Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Sampel penelitian dibagi menjadi dua (2) kelompok, yaitu kelompok Muslim dan kelompok non-Muslim. Setiap kelompok terdiri dari 15 orang.

Tempat Penelitian

Tempat dan Waktu Belajar Penelitian ini dilakukan di laboratorium percobaan Pusat Bahasa dan Pembangunan Manusia (PBI) kampus UMK Bachok. Penelitian dilakukan pada pagi hari antara pukul 10.00 hingga 12.00 siang. Semua data penelitian diambil pada waktu yang bersamaan, hal ini untuk menghindari hasil penelitian yang salah. Data penelitian yang diambil pada pagi dan sore hari berbeda.

Yohan Kurniawan, Sunarno: Potensi Energi AI-Fatihah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Peralatan Penelitian



Gambar 2. Peralatan dan tampilan gambar WinAura

Data warna aura pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan peralatan WinAura Pro dari Amerika Serikat. Perangkat ini ditemukan oleh Guy Coggins. Perlengkapan WinAura terdiri dari kotak sensor Aura (*handplate*), *software* WinAura Pro, *key Dongle* WinAura, dan webcam.



Gambar 3. Pengukuran warna aura menggunakan peralatan WinAura

Gambar 3 di atas menunjukkan cara penggunaan peralatan WinAura. Untuk memperoleh data warna Aura, sampel penelitian diminta meletakkan tangan kirinya pada kotak sensor Aura dan duduk dengan posisi santai.

Untuk menggunakan kotak sensor Aura dan *software* WinAura Prof, perlu diaktifkan menggunakan *dongle key* WinAura. Peralatan WinAura diklasifikasikan dalam peralatan *biofeedback*. Kamera digunakan bersama dengan perangkat sensor dan perangkat lunak WinAura Pro. Proses pembacaan garis tangan hingga dihasilkan warna aura berlangsung antara 8-10 detik saja.

Cara kerja peralatan ini adalah sebagai berikut:

1. Kamera akan merekam gambar sampel. Proses ini berlangsung selama 2 detik.
2. Selanjutnya peralatan WinAura (kotak sensor Aura) akan mengukur tingkat listrik dari telapak tangan dan mengubah informasi dari frekuensi listrik menjadi warna dan bentuk tertentu yang ditampilkan sebagai Aura. Proses ini memakan waktu 6-8 detik.

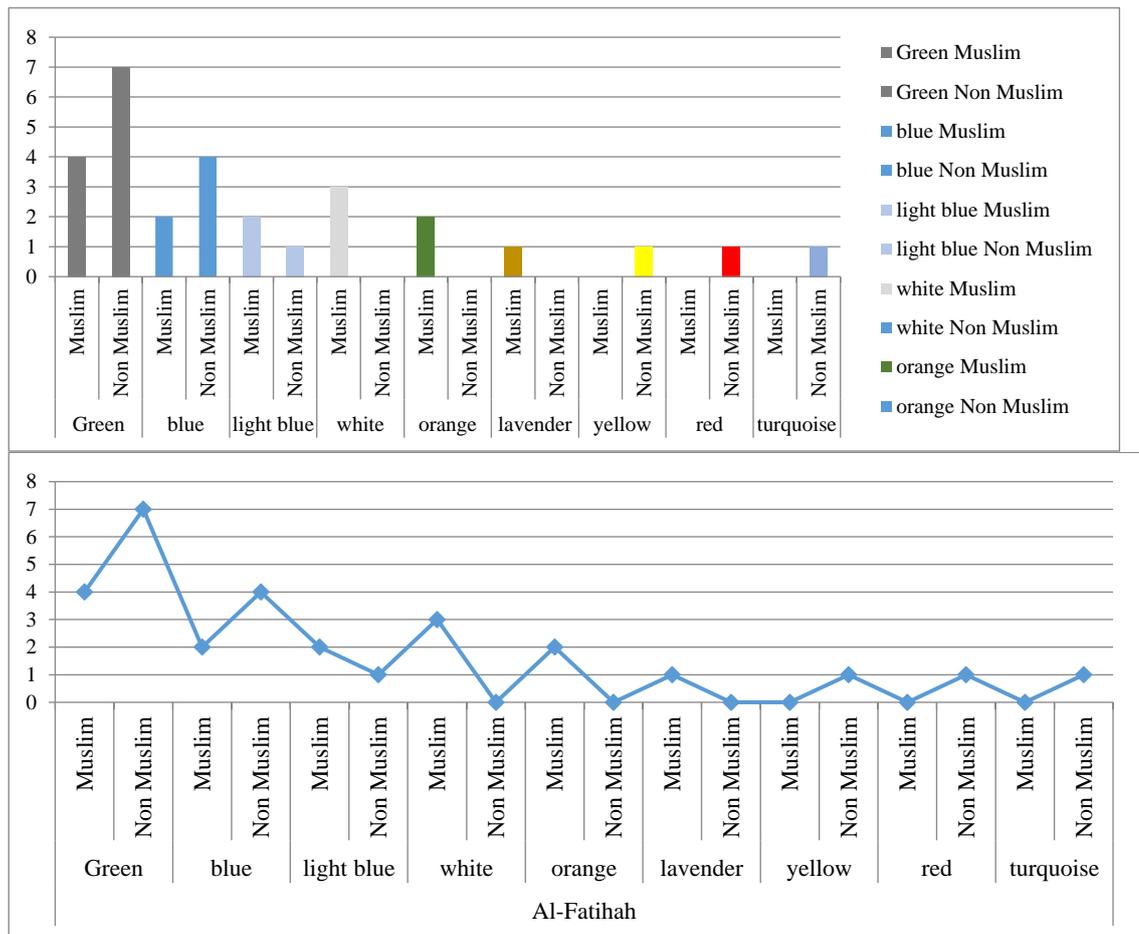
Yohan Kurniawan, Sunarno: Potensi Energi Al-Fatihah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Gambar Aura yang dihasilkan oleh peralatan ini lebih terang dan jernih dibandingkan gambar Aura yang dilihat oleh paranormal. Hal ini terjadi karena sinyal (gelombang listrik dari tangan) diperkuat oleh peralatan WinAura.

Analisis Data

Data yang diperoleh akan dianalisa menggunakan statistik frekuensi. Data warna aura diperoleh dari analisis frekuensi frekuensi warna yang muncul pada setiap kelompok responden saat mendengarkan Surat Al-Fatihah. Warna yang paling sering muncul (warna dominan) adalah kekuatan atau energi surat Al-Fatihah

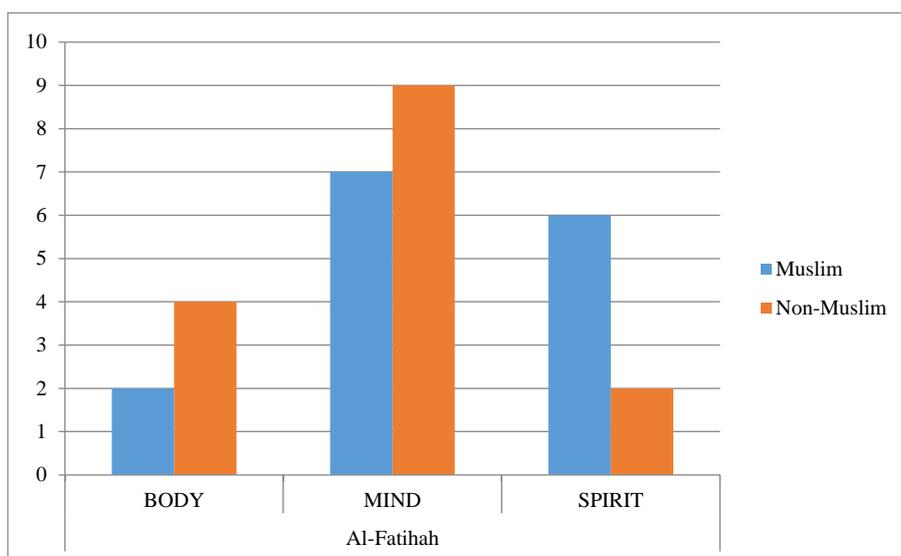
HASIL PENELITIAN



Grafik 1 Warna Aura yang dominan ketika diperdengarkan Surat Al-Fatihah

Dari tabel dan grafik diatas diketahui terdapat 9 warna Aura yang dihasilkan. Dari 9 warna Aura tersebut, warna Aura yang paling dominan pada golongan muslim dan non muslim adalah hijau. Walaupun diketahui warna Aura yang dominan pada Surat Al-Fatihah adalah hijau, namun belum diketahui pengaruh kekuatan atau energi yang dimiliki oleh surat tersebut.

Yohan Kurniawan, Sunarno: Potensi Energi AI-Fatihah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis



Grafik 2. Pengaruh Surat Al-Fatihah pada kelompok eksperimen

Dari grafik 2 diatas diketahui bahwa kekuatan atau energi dari surat Al-Fatihah mempengaruhi pikiran seseorang, dan tidak berpengaruh kepada fisiknya.

DISKUSI HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa warna aura daripada Surat Al-Fatihah adalah Aura Hijau. Warna hijau erat kaitannya dengan penyembuhan atau pengobatan. Jenis penyembuhan atau pengobatan yang dimaksud adalah pada pikiran. Oleh karena itu surat ini sangat cocok untuk membantu menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan dengan masalah kejiwaan, misalnya masalah kejiwaan, perasaan depresi, depresi, dan lain sebagainya. Ketika seseorang mendengarkan Surat Al-Fatihah, maka di dalam tubuh sampel akan terbentuk aliran listrik tertentu dan diinterpretasikan oleh peralatan WinAura sebagai Aura berwarna hijau.

Surat Al-Fatihah merupakan surat yang istimewa dan ditempatkan pada tempat tertinggi dalam Al-Quran. Surat ini juga wajib dibaca berulang-ulang kurang lebih 17 kali sehari semalam oleh umat Islam. Dalam penelitian ini terbukti secara ilmiah bahwa Surat Al-Fatihah mempunyai hikmah yang dapat memberikan ketenangan. Dengan membaca surat ini berulang kali maka akan memberikan ketenangan pada seseorang. Salah satu keistimewaan surat ini adalah khasiat atau dampak surat ini bersifat universal karena dapat dirasakan oleh semua individu baik muslim maupun non muslim.

Surat ini sesuai dibaca atau didengar berulang-ulang oleh individu yang sedang mengalami permasalahan psikologis seperti rasa takut, cemas saat menghadapi ujian, menghadapi permasalahan pekerjaan, permasalahan keluarga dan lain sebagainya. Surat Al-Fatihah selain memberikan ketenangan, juga memberikan kekuatan bagi individu.

Berdasarkan penelitian ini, pengaruh Surat Al-Fatihah ada pada batin seseorang, bukan pada tubuhnya. Surat ini membantu dalam proses penyembuhan masalah mental daripada fisik.

Kesimpulan: Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Surat Al-Fatihah mempunyai kekuatan atau energi dalam proses penyembuhan khususnya pikiran.

Yohan Kurniawan, Sunarno: Potensi Energi Al-Fatihah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

DAFTAR PUSTAKA

- GoodStats. (2024, 1 Desember). *15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental*. GoodStats. <https://goodstats.id/artikel/155-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental>
- Trans7. (2024, 4 Januari). *Riset sebut kesehatan mental jadi impian banyak warga Indonesia di 2024*. Trans7. <https://www.trans7.co.id/seven-updates/riset-sebut-kesehatan-mental-jadi-impian-banyak-warga-indonesia-di-2024>
- DataIndonesia. (2024). *Hasil survei masalah kesehatan mental yang paling dikhawatirkan masyarakat Indonesia pada 2024*. DataIndonesia. <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-masalah-kesehatan-mental-yang-paling-dikhawatirkan-masyarakat-indonesia-pada-2024>
- Julianto, V., & Subandi, S. (2015). Membaca Al-Fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1). <https://doi.org/10.22146/jpsi.6941>
- Widodo, A., & Triana, E. (2020). Pengaruh Surat Al-Fatihah terhadap resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan hidup. *Jurnal Ilmu Psikologi Islam*, 8(2), 175-186.
- Nadimah, N. A. (2018). Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental. *Journal Intellectual Sufism Research (JISR)*, 1(1), 19–23.
- Wan Nor Atikah Che Wan Mohd Rozali et al. (2022). Kajian Efek Bacaan Al-Qur'an terhadap Kesejahteraan Mental. *International Journal of Islamic and Civilizational Studies (IJIC)*, 9(2), 45–52.
- Ansyah, A., & Hadi, M. (2017). Intervensi Psikologi Berbasis Surat Al-Fatihah. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 24–32
- Sabry, M., & Vohra, A. (2013). Pengaruh Religiusitas dalam Manajemen Stres. *Journal of Religion and Health*, 52(2), 527–546.
- Energy Muse. (2023). *The meanings of aura colors: Understanding your energy field*. Retrieved from <https://energymuse.com/aura-colors-meaning>
- Smith, J. (2022). *Exploring the science of aura photography in holistic health*. *Journal of Energy Healing*, 18(3), 45-60.
- Understanding Auras. (2024). *A comprehensive guide to your energy field*. Retrieved from <https://ourmindandbody.com/understanding-auras>