

ABSTRAK

Nabiel Azhar (2024) NIM (1201040108) “Konsep *Quranic Emotional Release Method* (QERM) Tentang Transformasi Emosi”

Al-Qur'an dianggap sebagai kalam Allah dan menjadi salah satu rukun iman dalam Islam. Al-Qur'an diberikan kepada Nabi Muhammad untuk membimbing umat manusia dari kegelapan menuju cahaya. Manusia memiliki berbagai emosi, baik positif maupun negatif, yang diberikan Allah untuk membantu kelangsungan hidup. Gangguan emosional yang berdampak negatif pada kesehatan mental sering diabaikan oleh umat Muslim, meski Al-Qur'an menyediakan solusi melalui kisah para Rasul dan Nabi. Emosi yang terpendam dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, sehingga terapi untuk melepaskan emosi (*emotional release*) menjadi penting. Salah satu metode untuk melepas emosi negatif adalah dengan menggunakan metode *Quranic Emotional Release Method* (QERM).

Penelitian ini memiliki dua tujuan utama: pertama, untuk memahami secara mendalam apa yang dimaksud dengan *Quranic Emotional Release Method* (QERM); dan kedua, untuk mengidentifikasi cara melepaskan emosi negatif (*emotional release*) menggunakan metode yang telah dikembangkan oleh *Quranic Emotional Release Method* (QERM).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap *Quranic Emotional Release Method* (QERM). Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini memanfaatkan berbagai metode pengumpulan data, termasuk wawancara mendalam, observasi untuk mencatat dan menganalisis proses yang terjadi dalam praktik *Quranic Emotional Release Method* (QERM), dokumentasi, serta studi pustaka untuk mengkaji literatur yang relevan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya *Quranic Emotional Release Method* (QERM) merupakan metode yang menggabungkan ajaran-ajaran dan prinsip-prinsip yang terdapat dalam Al-Qur'an dengan teknik pelepasan emosi untuk membantu individu mengatasi masalah emosional dan mencapai keseimbangan mental serta spiritual. Metode ini didasarkan pada keyakinan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk hidup, tetapi juga memiliki kekuatan penyembuhan, baik secara spiritual maupun emosional. Transformasi emosi negatif menjadi positif memerlukan terapi. *Quranic Emotional Release Method* (QERM) menggabungkan pendekatan Islami dan psikologi modern. Ust. Nadhif Khalyani menekankan pentingnya mengubah sudut pandang peserta terhadap masalah melalui perspektif Al-Qur'an. Abi Edy menyatakan bahwa penyelesaian masalah sejati tercapai dengan ridha, lapang dada, dan berbuat amal soleh, menerima takdir Allah dengan ikhlas, serta memahami hikmahnya.

Kata kunci : Emosi, Al-Qur'an, Transformasi Emosi