

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Al-Qur'an, sebagai salah satu sumber utama ajaran agama Islam, dipandang oleh umat Muslim sebagai kalam Allah Swt. Keyakinan terhadap kebenaran dan keagungan kitab suci ini menjadi pondasi yang kokoh bagi iman seorang Muslim, dan memegang peranan penting dalam membentuk pemahaman serta pandangan hidup umat Islam. Pengaruh Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada aspek spiritual, tetapi juga meresap ke dalam sejarah, budaya, dan peradaban Islam, menjadikannya salah satu dari enam rukun iman yang wajib diyakini dan dipegang teguh oleh setiap Muslim (Hitami, 2012).

Mengkaji isi dan ajaran kitab suci telah mengalami perubahan yang signifikan selama era globalisasi saat ini. Perubahan ini merupakan konsekuensi dari dinamika pikiran tentang penafsiran kitab suci yang telah berkembang di zaman dulu. Pertanda tersebut ditemukan tak hanya di kalangan orang Islam akan tetapi di kalangan orang dari berbagai agama (Hitami, 2012). Al-Qur'an diturunkan kepada Rasulullah melalui malaikat Jibril oleh Allah Swt. untuk membebaskan manusia dari zaman kegelapan (kekafiran) menuju cahaya (iman) serta membimbing mereka ke jalan yang benar (Al-Qattan, 2001).

Sejak zaman Nabi Adam hingga masa kini, manusia telah menjalani perjalanan panjang yang penuh dengan berbagai macam pengalaman emosional. Sepanjang sejarah, manusia telah merasakan dan mengekspresikan spektrum emosi yang luas, dari kebahagiaan, cinta, dan harapan, hingga kesedihan, kemarahan, dan ketakutan. Emosi terdiri dari dua komponen yang saling berlawanan: emosi positif dan emosi negatif. Seorang ahli studi emosi Daniel Goleman mengatakan bahwa manusia memiliki ratusan emosi, serta variasi, mutasi, dan campuran mereka (Goleman, 2000).

Mengenali keberagaman tersebut, Goleman menyimpulkan bahwa setidaknya ada delapan emosi mendasar yang dimiliki manusia, yaitu amarah, kesedihan, takut, kenikmatan, jengkel, malu, terkejut, dan cinta (Goleman, 2000). Allah SWT memberikan manusia berbagai macam emosi ini dengan tujuan untuk membantu menjaga kelangsungan hidup. Oleh karena itu, setiap manusia mempunyai hak untuk mengekspresikan dan menahan emosi sesuai dengan keperluan dan situasi yang dihadapi (Najati, 2010).

Saat ini, terdapat banyak kasus mengenai gangguan emosional yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental (Kemenkes, 2024). Sayangnya, sebagian besar umat Muslim masih kurang peka dan belum menganggap hal ini sebagai permasalahan yang serius. Padahal, di dalam Al-Qur'an terdapat banyak contoh dari kisah para Rasul dan Nabi yang tetap relevan serta dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah emosi pada manusia.

Perbincangan mengenai isu kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian yang lebih besar akhir-akhir ini (Kemenkes, 2024). Hal ini terutama disebabkan oleh peningkatan kasus masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres, yang sering kali berakar dari pemendam emosi dalam jangka waktu yang lama. Ketidakmampuan atau ketidaksediaan seseorang untuk mengekspresikan perasaan mereka dapat menumpuk menjadi beban emosional yang berat, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan pengelolaan emosi kini menjadi topik yang semakin dibahas dalam berbagai forum, baik itu dalam lingkungan keluarga, pendidikan, maupun di tempat kerja.

Emosi yang terpendam dalam diri manusia dapat berkembang menjadi masalah yang serius jika tidak diatasi dengan tepat. Ketika emosi-emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, atau rasa takut dibiarkan menumpuk tanpa penanganan, mereka dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Oleh karena itu, terapi yang berfokus pada pelepasan emosi (*emotional release/emotional healing*) semakin banyak digunakan sebagai salah satu metode

penyembuhan (Nadhiroh, 2015). Terapi ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, mengekspresikan, dan melepaskan emosi-emosi yang telah terpendam, sehingga mereka dapat mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Firman Allah Swt :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*“Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”(QS. Al-Isrā’: 82)*

Menurut Tafsir Kemenag, Dan Kami turunkan Al-Qur’an kepadamu wahai Nabi Muhammad, sebagai obat penawar berbagai macam penyakit hati dan rahmat bagi orang-orang yang beriman yang mengamalkan tuntunannya, sedangkan bagi orang-orang yang zalim, Al-Qur’an itu hanya akan menambah kerugian disebabkan oleh kekufuran mereka. Setiap kali mendengar bacaan Al-Qur’an semakin bertambah kekufurannya (Kemenag, 2016).

Menurut Tafsir Al-Muyassar, Dan kami menurunkan dari ayat-ayat Al-Qur’an al-azhim ayat-ayat yang menyembuhkan hati dari semua penyakit, seperti keraguan, kemunafikan dan kebodohan, dan akan menyembuhkan jasmani melalui bacaan ruqyah dengannya, dan hal-hal yang menjadi penyebab teraihnya rahmat Allah melalui kandungan keimanannya. Dan tidaklah Al-Qur’an ini menambah bagi orang-orang kafir ketika mendengarnya, kecuali kekafiran dan kesesatan. Karena pendustaan mereka terhadapnya dan tidak ada keimanan dalam diri mereka (Bashir et al., 2012).

Dalam firman-Nya, Allah Swt. menyampaikan bahwa Al-Qur’an diturunkan sebagai rahmat dan hadiah bagi mereka yang beriman. Setiap ayat dalam Al-

Qur'an memiliki peran yang sangat penting, termasuk sebagai penawar atau obat bagi berbagai penyakit, baik fisik maupun mental. Kata "penawar" dan "rahmat" dalam ayat tersebut sering kali ditafsirkan sebagai "asy-Syifa", yang secara harfiah berarti obat atau penyembuh untuk segala jenis penyakit. Ini menegaskan bahwa Al-Qur'an bukan hanya sebagai petunjuk hidup, tetapi juga sebagai sumber penyembuhan yang mampu membawa kedamaian dan kesehatan bagi jiwa dan raga mereka yang menjadikannya sebagai pedoman. (Aizid, 2016).

Riwayat menunjukkan bahwa Nabi pernah menggunakan surat *al-Fātihah* untuk menyembuhkan penyakit atau menolak sihir dengan ruqyah (Jauharoh, 2022). Jika hal-hal seperti ini sudah dilakukan pada zaman Nabi, ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an diperlakukan sebagai sesuatu yang melebihi fungsinya sebagai teks. Surat *al-Fātihah* secara semantis tidak berkaitan dengan penyakit, tetapi digunakan untuk tujuan lain (Syamsuddin, 2007).

Secara umum, tiga asas membentuk paradigma epistemologi Al-Qur'an: *kauniyah* (ilmu-ilmu nomotetik), *qouliyah* (ilmu-ilmu teologis Al-Qur'an), dan ilmu *nafsiyah* (Ilmu-ilmu sifat wujud Tuhan). Ilmu *kauniyah* berkaitan dengan hukum alam, sementara *qouliyah* berkaitan dengan hukum Tuhan. Ilmu *nafsiyah* berkaitan dengan makna, nilai, dan kesadaran. Selain bersifat hermeneutik, ilmu *nafsiyah* ini juga dikenal sebagai humaniora atau ilmu kemanusiaan. Dalam bahasa Arab, itu disebut ilmu psikologi (Kuntowijoyo, 2004).

Penelitian ini memberikan fokus kajian pada *Quranic Emotional Release Method* (QERM) yang menjadikan ayat Al-Qur'an sebagai media pelepasan emosi negatif. *Quranic Emotional Release Method* (QERM) didirikan oleh Ust. Nadhif Khalyani pada tahun 2017. Menurut Ust. Nadhif selaku founder *Quranic Emotional Release Method* (QERM), alasan didirikannya *Quranic Emotional Release Method* (QERM) yang pertama adalah untuk membuktikan kepada khalayak umum bahwa Al-Qur'an sebagai pedoman hidup itu nyata adanya, yang kedua menggunakan Al-Qur'an sebagai media melepas emosi negatif, alasan ketiga adalah *Quranic Emotional Release Method* (QERM) ingin menjadi

penengah antara terapi yang menggunakan pendekatan islami dengan terapi yang menggunakan pendekatan psikologi barat. Dasar didirikannya *Quranic Emotional Release Method* (QERM) adalah Q.S Yusuf: 84-86 yang mana menjelaskan cara meredam emosi negatif.

Penelitian ini sangat penting untuk diteliti karena tujuan penulis adalah untuk mengetahui apa itu *Quranic Emotional Release Method* (QERM) dan bagaimana pandangan *Quranic Emotional Release Method* (QERM) tentang transformasi emosi.

Berdasarkan Latar belakang diatas Peneliti tertarik untuk meneliti *Quranic Emotional Release Method* (QERM). Oleh karena itu, judul yang diangkat dalam penelitian kali ini adalah; **“KONSEP QURANIC EMOTIONAL RELEASE METHOD (QERM) TENTANG TRANSFORMASI EMOSIONAL”**

## **B. Rumusan Masalah**

Emosi negatif merupakan suatu hal yang membuat hati setiap orang merasa tidak tenang. Begitu banyak cara untuk mentransformasi emosi *negatif* menjadi positif, salah satu metode mentransformasi emosi adalah dengan menggunakan metode *Quranic Emotional Release Method* (QERM). Adapun untuk membatasi pembahasan dan memecahkan masalah tersebut, maka peneliti merumuskan beberapa pertanyaan:

1. Apa yang dimaksud *Quranic Emotional Release Method* (QERM)?
2. Bagaimana Konsep *Quranic Emotional Release Method* (QERM) tentang Transformasi Emosi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dicantumkan sebelumnya, maka penelitian ini memiliki tujuan diantaranya:

1. Untuk Mengetahui *Quranic Emotional Release Method* (QERM).
2. Untuk Mengetahui Konsep *Quranic Emotional Release Method* (QERM) Tentang

Transformasi Emosi.

#### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Harapan penulis dengan dilakukannya penelitian ini mungkin menghadirkan keuntungan dalam dunia akademisi dan praktisi bagi pembacanya. Oleh karena itu, dalam penelitian yang penulis kaji mendapatkan dua klasifikasi manfaat, diantaranya :

1. Manfaat Teoritis/Akademis
  - a. Menambah pengetahuan mengenai *Quranic Emotional Release Method* (QERM).
  - b. Menambah pengetahuan tentang konsep *Quranic Emotional Release Method* (QERM) yang digunakan untuk mengelola dan mentransformasikan emosi yang tidak sehat menjadi kondisi emosional yang lebih tenang dan seimbang.
2. Manfaat Praktis
  - a) Bagi Peneliti

Pada Penelitian ini diharapkan Peneliti mampu menumbuhkan daya kritis terhadap kajian *Quranic Emotional Release Method* (QERM), menambah pengetahuan dan ilmu, serta memiliki kemampuan dan keterampilan dalam mengaplikasikan ilmu-ilmu yang telah didapatkan.
  - b) Bagi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi

Diharapkan bisa menjadi gambaran bagi para mahasiswa mengenai *Quranic Emotional Release Method* (QERM) dan bagaimana *Quranic Emotional Release Method* (QERM) berperan membantu individu dalam mencapai transformasi emosional yang positif.
  - c) Bagi Peneliti selanjutnya

Dapat menjadi bahan referensi bagi pihak - pihak lain yang berkaitan dan ingin melakukan penelitian terkait *Quranic Emotional Release Method* (QERM).

## E. Kerangka Berpikir

Meskipun emosi sering disebutkan dalam kehidupan sehari-hari, tidak jarang kita salah menggunakannya. Kebanyakan orang hanya menyebut "emosi" ketika mereka merasa marah atau benci, tetapi istilah itu memiliki banyak arti dan mencakup semua jenis perasaan. Emosi berasal dari kata "*emetus*" atau "*emouere*", yang masing-masing berarti "mencerca", yang berarti mendorong sesuatu (Kamaluddin, 2022). Menurut kamus psikologi, kata "emosi" berasal dari kata latin *emovere*, yang berarti bergerak, menyenangkan, mengendalikan, atau mengatasi (Kamaluddin, 2022).

Menurut Daniel Goleman, emosi ialah pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, dan kondisi mental; dalam hal ini, emosi juga merupakan kondisi biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan yang dimiliki setiap orang yang memengaruhi hampir semua tindakan mereka. Pada dasarnya, emosi adalah dorongan internal yang mendorong seseorang untuk bertindak dan membuat keputusan cepat dalam menghadapi situasi tertentu. Emosi berkembang sebagai hasil dari proses evolusi, berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu manusia bertahan hidup dengan merespons secara efektif terhadap berbagai tantangan dan ancaman. Misalnya, rasa takut memicu reaksi melarikan diri dari bahaya, sementara rasa marah dapat memotivasi seseorang untuk melindungi dirinya atau orang lain (Goleman, 2000).

Berdasarkan definisi tersebut, emosi bukan sekadar tindakan atau perasaan yang memicu kemarahan, seperti yang sering kali disalahpahami. Sebaliknya, emosi mencakup segala bentuk tindakan atau perilaku yang berakar dari kondisi batin seseorang, yang kemudian diekspresikan melalui keadaan jasmani. Emosi adalah manifestasi dari perasaan yang lebih dalam, mencakup spektrum yang luas seperti kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, cinta, dan banyak lagi. Setiap emosi memiliki dampak yang terlihat pada ekspresi fisik, seperti perubahan pada wajah, bahasa tubuh, atau nada suara, yang mencerminkan keadaan psikologis individu.

Adapun emosi terbagi menjadi dua jenis: emosi negatif dan emosi positif.

Emosi positif adalah reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dalam lingkungan yang positif. Contohnya bahagia, cinta, harapan, romansa, keyakinan, kemarahan, kesedihan, kecewa, gelisah, bersalah, dan lain-lain. Emosi positif dapat membuat seseorang menjalani kehidupannya dengan damai, mengambil hikmah baik yang ada di dalamnya, dan membuat diri lebih tenang. Emosi positif juga dapat membuat kita sehat karena perasaan yang kita munculkan selalu positif dan tidak ada beban. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa sangat penting dalam membawa emosi yang menyenangkan kemana pun (Christianto, 2018).

Reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan mengganggu dikenal sebagai emosi negatif. Emosi negatif bisa disebabkan dari berbagai sumber, seperti pengalaman atau peristiwa tertentu, kehilangan yang tidak diinginkan, situasi yang tidak memuaskan, kekurangan yang tidak diinginkan, atau berbagai macam situasi yang tidak memuaskan atau tidak memenuhi keinginan. Jika emosi negatif terjadi terus-menerus, ia dapat membuat sulit menjalankan kehidupan sehari-hari dengan normal dan mungkin mengganggu pencapaian tujuan (Lumongga, 2016).

Contoh emosi negatif ialah marah, iri dengki dll. Pada dasarnya, Marah adalah hal yang normal dan kebanyakan orang pernah mengalaminya. Di satu sisi, itu adalah fakta bahwa manusia perlu melepaskan rasa marah yang ada dalam diri mereka untuk mendapatkan kelegaan atau untuk melepaskan beban emosi yang cukup besar yang mengganjal mereka. Marah adalah salah satu jenis emosi manusia yang normal dan sehat. Semua orang selalu marah dengan berbagai alasan. Jika tidak dikendalikan atau menjadi lebih buruk, meskipun itu merupakan hal yang wajar dan sehat. Marah dapat menyebabkan masalah baru, seperti masalah di tempat kerja, dalam keluarga, atau hubungan interpersonal di masyarakat (Latief, 2015).

Ketika seseorang melihat orang lain memiliki prestasi, berkah, atau kelebihan yang dianggap lebih baik dari diri mereka sendiri, mereka merasa iri. Iri dengki dapat menyebabkan hubungan sosial menjadi lebih buruk dan bahkan dapat membahayakan kesehatan seseorang. Situasi yang tidak memuaskan atau

kehilangan yang tidak diinginkan dapat menyebabkan emosi ini. Untuk mengatasi iri dengki, orang dapat mengambil waktu sejenak, ambil nafas dalam-dalam, dan embuskan, dan menggunakan kata-kata bijak untuk memahami dan mengontrol emosi mereka. Orang-orang dalam agama Islam diminta untuk bangkit dari kemarahan dan mengikuti ajaran sunnah, seperti menghidupkan hati dengan kebajikan, sabar, dan relaksasi (Nur Fajriati, 2022).

Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, tidak hanya berfungsi sebagai pedoman hidup, tetapi juga disebut sebagai "*asy-Syifa*" dalam bahasa Arab, yang berarti obat penyembuh (Hidayah & Firdausi, 2021). Ini terangkum dalam beberapa ayat Al-Qur'an, seperti yang disebutkan dalam Surat Yunus (57) dan Surat Al-Fushshilat (44), yang menjelaskan bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Al-Qur'an dianggap sebagai obat penyakit hati, yang berisi nasihat dan pendekatan yang bermanfaat dalam membantu manusia menghadapi berbagai macam masalah hati, termasuk kekeliruan, kekurangan iman, dan masalah lainnya (Ariadi, 2019).

Al-Qur'an juga menjadi obat penyakit jiwa, yang membantu menghidupkan hati dan mengurangi stres, kekeliruan, dan masalah lainnya. Hal ini dapat dicapai melalui membaca Al-Qur'an dengan tepat, memahami tafsirnya, dan memahami isinya. Sebagai obat penyakit, Al-Qur'an juga memerlukan keimanan dan percaya diri, serta tepat penggunaannya menggunakan syarat yang benar, seperti gelombang suara, niat dan iman, teknis sunnah, mengenal tabisul Iblis, dan perisai ghaib.

Pengendalian emosi menurut Al-Qur'an adalah tentang cara menghadapi dan mengendalikan emosi sesuai dengan prinsip-prinsip Al-Qur'an. Emosi adalah reaksi terhadap stimulus atau rangsangan yang memiliki efek positif atau negatif. Emosi dapat mempengaruhi tingkah laku kita dan mungkin mempengaruhi kesehatan kita. Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk mengendalikan emosi mereka dengan cara yang tepat, seperti mengendalikan perasaan sedih, marah, takut, dan lainnya. Pengendalian emosi ini dapat dicapai melalui kesehatan fisik,

mental, dan emosi, serta dengan mempertahankan kestabilan emosi. Selain itu, Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk mengendalikan emosi mereka dengan kesehatan emosi, yang akan berdampak besar pada pikiran dan perasaan mereka.

Transformasi emosi adalah proses yang melibatkan perubahan emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif atau adaptif. Proses ini memerlukan penerapan berbagai teknik dan strategi yang dirancang untuk mengelola, mengendalikan, dan mengarahkan perasaan yang tidak diinginkan atau merusak ke arah yang lebih konstruktif. Dengan mengubah cara kita merespons emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan, atau kecemasan, kita dapat menciptakan keseimbangan emosional yang lebih baik dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Transformasi emosi merupakan aspek penting dalam mencapai kesejahteraan emosional, karena memungkinkan kita untuk menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih positif dan resilien, serta mencegah dampak negatif jangka panjang pada pikiran dan tubuh (Husni, 2023).

Lebih dari sekadar menghilangkan dampak buruk dari emosi negatif, transformasi emosi juga memperkuat keterampilan pengelolaan diri dan memperdalam pemahaman diri. Dengan demikian, transformasi emosi bukan hanya langkah penting menuju kesejahteraan emosional, tetapi juga proses pembelajaran yang memperkaya kehidupan secara keseluruhan, memungkinkan individu untuk hidup dengan lebih penuh kesadaran, kebijaksanaan, dan keseimbangan.

#### **F. Hasil Penelitian Terdahulu**

Untuk menghasilkan penelitian yang komprehensif dan menghindari pengulangan, terlebih dahulu dilakukan pra-penelitian pada objek penelitian ini. Berikut adalah sumber-sumber yang penulis gunakan sebagai acuan dalam menulis penelitian ini :

1. Buku yang berjudul "*Al-‘Ilâj Al-Qur’ani*", diterjemahkan menjadi "**Kecerdasan Emosi Menurut Al-Qur'an**", yang ditulis oleh Muslih Muhammad (2010).Buku

tersebut membahas strategi mengelola emosi, terutama tentang emosi negatif yang ada dalam diri manusia, seperti kecenderungan untuk menjadi gila harta, wanita, dan posisi, bersama dengan sifat negatif lainnya. Fokus bahasan buku ini adalah bagaimana mencegah sifat buruk manusia yang terlalu bergantung pada materi. Selain itu, memberikan penjelasan tentang cara mengatasi masalah tersebut.

2. Skripsi yang berjudul "**Model Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an (Analisis pada Praktik Para Nabi)**" yang ditulis oleh Subandi (2023) Penelitian ini menerapkan metode pada narasi tentang para Nabi dan Rasul dalam Al-Qur'an, menganalisisnya, serta menghasilkan model pengendalian emosi berdasarkan teori psikologi seperti *displacement*, *coping*, dan *cognitive adjustment*. Penelitian tersebut mengkaji model-model emosi yang ditemukan dalam kisah para Nabi dan upaya untuk mengendalikannya.
3. Artikel Jurnal yang berjudul "**Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam**", yang ditulis oleh R. R Diana (2015). Penelitian ini membahas bagaimana Al-Qur'an sangat membantu dalam mengendalikan ketegangan emosi, konflik batin, dan dorongan bawah sadar yang mengarah pada keburukan, serta melakukan tindakan positif untuk meredakan ketegangan emosi dalam setiap perjalanan kehidupan. Kemampuan untuk mengendalikan ketegangan emosi, konflik batin, dan dorongan bawah sadar akan mengarah pada kehidupan yang bahagia.
4. Buku yang berjudul "**Seni Menejemen Emosi**" yang ditulis oleh Muhammad Nabil Kadzim (2008). Meskipun buku ini membahas berbagai cara untuk mengendalikan emosi, Penulis hanya berbicara tentang mengendalikan emosi marah. Di sini dijelaskan bahwa gejolak emosi (Al-Ghadlab) dapat merusak keistimewaan, menyebabkan ketidakpastian dalam ucapan dan tingkah laku pemiliknya, karena amarah adalah api yang dapat membakar tempatnya, memanggang siapa pun di sekitarnya, dan menghancurkan kekuatan pemiliknya. Oleh karena itu, orang yang paling kuat adalah mereka yang dapat menahan diri ketika emosinya melanda mereka.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu keduanya sama-sama berfokus pada pembahasan tentang emosi dan cara mengatasinya. Kedua penelitian tersebut menyoroti pentingnya memahami dan mengelola emosi untuk mencapai kesejahteraan mental dan emosional. Namun, terdapat perbedaan mendasar dalam metode yang digunakan oleh kedua penelitian ini. Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan berbasis perspektif Al-Qur'an secara umum dalam mengendalikan emosi, yang mencakup interpretasi ayat-ayat Al-Qur'an sebagai panduan dalam mengelola emosi.

Sementara itu, penelitian ini mengadopsi metode yang lebih spesifik, yaitu Quranic Emotional Release Method (QERM). Metode QERM adalah pendekatan yang dirancang untuk secara langsung menghubungkan teknik pelepasan emosi dengan nilai-nilai dan ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an. QERM berfokus pada penerapan praktik-praktik tertentu yang diambil dari Al-Qur'an untuk membantu individu melepaskan emosi yang terpendam dan mencapai keseimbangan emosional. Perbedaan ini menekankan bahwa meskipun kedua penelitian tersebut membahas topik yang serupa, mereka menawarkan pendekatan yang berbeda dalam pengelolaan emosi, memberikan perspektif yang beragam dalam bidang kajian ini.