



KEBIASAAN MEMATIKAN LAMPU KETIKA TIDUR SEBAGAI IMPLEMENTASI HADIS DALAM KEHIDUPAN PONDOK PESANTREN AS-SUNNAH KOTA CIREBON

Siti Nur Amaliyah

IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Email: aamamaliyah118@gmail.com

Anisatun Muthi'ah

IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Email: anisatun2612@gmail.com

Ahmad Faqih Hasyim

IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Email: bungfaq@gmail.com

Abstract

Hadith is second Islamic sacred guidance after the Qur'an, so it has an important role in explaining the meaning of hadith which is applied in everyday life. The habit of turning off the lights when sleeping at the Islamic Boarding School is carried out after all student activities are completed, and is applied on the basis of the sunnah of the Prophet SAW, with the wisdom of carrying out this habit aiming to get benefit from Allah SWT. As for the implementation in order to gain understanding and benefits that can be obtained by yourself. As the formulation of the problem as follows: 1.) How do students and the entire community of As-Sunnah Islamic Boarding School understand the hadith of turning off the lights when sleeping, 2.) How do the people of As-Sunnah Islamic Boarding School get benefit by turning off the lights when sleeping. This research is a qualitative field research. The source of this research is the head of the madrasa, namely the caregivers of the As-Sunnah Islamic Boarding School in Cirebon City, the ustadz/ustadzah, and the students of the As-Sunnah Islamic Boarding School. The data collection technique was carried out using the interview method (in-depth interview) with the caregivers of the As-Sunnah Islamic Boarding School, ustadz, ustadzah, and the students. The method of observation when the implementation turns off the lights when sleeping is precisely by looking at the state of the room which then turns off the lights when going to sleep. The documentation method is in the form of supporting files. Data analysis uses data in the field, where the data obtained is in the form of conclusions or verification results from interviews and observations of the actual situation. The results of this study are the understanding of turning off the lights when sleeping

for the people of the As-Sunnah Islamic Boarding School, seeing from the advice or orders of the Prophet SAW. Responding to lamps in ancient times with today's contexts are different so that the causes that allow the danger to be lost or less likely to occur; then this is sunnah, while the understanding according to the students themselves do not really understand the hadith, because the habit is only done when they are in the community. Pesantren and just starting to understand in terms of benefits only. The benefits of turning off the lights when sleeping for the As-Sunnah Islamic Boarding School itself are realizing a hadith and carrying out a sunnah, making sleep more sleepy, being able to rest the body optimally so that when you wake up you are refreshed, eye health is more awake, save electrical energy, and avoid unwanted things.

Keyword: *Turning off the Lights, Benefits of Sleep, As-Sunnah Islamic Boarding School.*

Abstrak

Hadis merupakan pedoman bagi umat Islam yang berada pada urutan kedua setelah Al-Qur'an, sehingga menjadi penting untuk mengetahui makna hadis yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan mematikan lampu ketika tidur di pondok pesantren dilaksanakan setelah semua aktivitas santri selesai dan diterapkan atas dasar sunnah Nabi SAW dengan tujuan untuk mendapatkan faidah dari Allah SWT. Adapun dari pelaksanaan tersebut agar mendapatkan pemahaman dan manfaat yang dapat diperoleh diri sendiri. Sebagaimana rumusan masalah sebagai berikut: 1.) Bagaimana pemahaman santri dan seluruh masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah terhadap hadis mematikan lampu ketika tidur, 2.) Bagaimana manfaat yang masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah peroleh dengan mematikan lampu ketika tidur.

Penulisan ini merupakan penulisan kualitatif lapangan. Sumber penulisan ini adalah ketua madrasah yakni pengasuh Pondok Pesantren As-Sunnah Kota Cirebon, para ustadz/ustadzah, serta santri Pondok Pesantren As-Sunnah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara (in-depth interview) dengan pengasuh Pondok Pesantren As-Sunnah, ustadz, ustadzah, dan para santri. Metode observasi ketika pelaksanaan mematikan lampu ketika tidur tepatnya dengan melihat keadaan kamar yang kemudian dimatikan lampu ketika hendak tidur. Metode dokumentasi berupa berkas pendukung. Analisis data menggunakan data di lapangan, dimana data yang didapatkan berupa hasil penarikan kesimpulan atau verifikasi dari hasil wawancara dan observasi keadaan sebenarnya.

Hasil dari penulisan ini yaitu pemahaman mematikan lampu ketika tidur bagi masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah melihat dari anjuran atau perintah Nabi SAW. Menyikapi tentang lampu di jaman dahulu dengan jaman sekarang berbeda konteksnya sehingga sebab-sebab yang memungkinkan bahayanya bisa hilang atau lebih kecil terjadinya, maka hal ini dihukumi sunnah, sedangkan pemahaman menurut santri sendiri tidak terlalu memahami hadis tersebut, karena kebiasaan itu baru dilakukan ketika berada di Pesantren dan baru mulai memahami dari segi manfaatnya saja. Manfaat dari mematikan lampu ketika tidur bagi Pondok Pesantren As-Sunnah sendiri yaitu merealisasikan sebuah hadis dan menjalankan

sebuah sunnah, membuat tidur lebih terlelap, dapat mengistirahatkan tubuh secara maksimal sehingga ketika bangun menjadi segar kembali, kesehatan mata lebih terjaga, menghemat energi listrik, dan menghindari hal-hal yang tidak diinginkan

Kata Kunci: Mematikan Lampu, Manfaat Tidur, Pondok Pesantren As-Sunnah.

A. PENDAHULUAN

Manusia disibukkan dengan berbagai aktivitas yang menghabiskan tenaga dan pikirannya setiap hari. Kegiatan ini melemahkan tubuh dan pikiran, maka dari itu manusia membutuhkan istirahat atau tidur yang cukup untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh dan mengoptimalkannya kembali agar tubuh menjadi lebih segar.

Kebutuhan tidur yang baik sebenarnya bukan sekadar waktu yang dihabiskan untuk tidur itu sendiri, melainkan tidur yang membawa ketenangan, nyenyak, dan tidak merasa terganggu oleh kondisi apapun. Tidur yang nyenyak bukanlah berdasarkan pada jam tidur yang panjang, melainkan tidur yang mampu memulihkan rasa lelah, merasakan kenyamanan ketika bangun, dan memulihkan semangat untuk kembali beraktivitas.¹ Sebagaimana dalam firman Allah yang berbunyi:

وَجَعَلْنَا تَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: "Dan kami menjadikan tidurmu sebagai istirahat." (An-Nabā/78: 9).

Ayat ini menjelaskan bahwa salah satu tanda kebesaran Allah kepada manusia adalah tidur setelah beraktivitas seharian untuk mengistirahatkan tubuh yang lelah.² Mematikan lampu dapat dilakukan sebagai penghematan energi yang digunakan sehari-

hari saat tidak digunakan dan memanfaatkan pencahayaan alami untuk penerangan.³ Sudah dijelaskan di Al-Qur'an bahwa Allah memberikan kesempatan kepada manusia untuk istirahat tidur di malam hari dan berusaha di pagi harinya.⁴ Dalam hadis Nabi sebagai berikut:

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ زَيْدٍ عَنْ كَثِيرٍ عَنْ عَطَاءٍ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا رَفَعَهُ قَالَ حَمَّرُوا الْأَبْيَةَ وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَأَجِيفُوا الْأَبْوَابَ وَاكْفَيْتُوا صَبِيَانَكُمْ عِنْدَ الْعِشَاءِ فَإِنَّ لِلْحِنَّ انْتِشَارًا وَحَظْفَةً وَأَطْفَيْتُوا الْمَصَابِيحَ عِنْدَ الرَّقَادِ فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ رُبَّمَا اجْتَرَّتْ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ قَالَ ابْنُ جُرَيْجٍ وَحَبِيبٌ عَنْ عَطَاءٍ فَإِنَّ لِلشَّيَاطِينِ

"Telah menceritakan pada kami Musaddad telah menceritakan kepada kami Hammad bin Zaid dari Kaṣīr dari 'Aṭa dari Jabir bin 'Abdullah r.a yang memarfukannya, (Rasulullah SAW) bersabda: "Tutuplah bejana (perabot menyimpan makanan), ikatlah tutup kendi (perabot menyimpan minuman), tutup pintu-pintu rumah dan jagalah anak-anak kecil kalian pada waktu 'isya' karena saat itu adalah waktu bagi jin untuk berkeliaran dan menculik, dan padamkanlah lampu-lampu ketika kalian tidur, karena binatang-binatang

1 Noor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah SAW* (Jakarta: PT Gramedia, 2014) hal. 14

2 Syamsi, *Pola Hidup dalam al-Qur'an* (Makassar: UIN Alauddin, 2016) hal. 1

3 Herlan, dan Lintang Dwi Febridiani, "Perancangan Pengatur Lampu Otomatis untuk Penghemat Energi Berbasis Mikrokontroler AT89C52" 2012.

4 P. Djunaedi, *Tidur Yang Baik Menurut Islam* (Sidoarjo: Amanah Citra, 2019) hal. 6

berbahaya bila datang dapat menarik sumbu lampu sehingga dapat berakibat kebakaran yang menyebabkan terbunuhnya para penghuni rumah". Ibnu Juraij dan Habib berkata dari 'Aṭa: "(saat itu adalah waktu) bagi setan-setan".⁵

Hadis tersebut menyatakan bahwa kita diperintahkan untuk mematikan lampu ketika tidur dengan tujuan agar tidak terjadinya kebakaran yang menyebabkan terbunuhnya para penghuni rumah. Sedangkan keadaan penerangan lampu ketika jaman dahulu dan sekarang sangat berbeda. Dahulu tidak ada lampu yang terang seperti sekarang. Orang-orang pada jaman dahulu hanya menggunakan lilin, obor, cempor atau yang lainnya sebagai pengganti lampu seperti sekarang. Maka penerangan pada jaman dahulu terkadang merasa khawatir karena yang digunakan kalau tidak hati-hati akan menyebabkan kebakaran, karena dari api langsung. Sedangkan pada jaman sekarang alat penerangan lebih aman karena lebih praktis penggunaannya.

Pemikiran masing-masing orang berbeda, termasuk dalam hal kebiasaan kehidupan sehari-hari ini seperti mematikan lampu sebelum tidur. Jika diaplikasikan dengan santri yang tidak kalah sibuknya dengan berbagai kegiatan di dalam maupun di luar pesantren, sehingga membuat mereka tidur langsung terlelap tanpa menyadari cahaya lampu itu dalam keadaan menyala atau mati. Tetapi berbeda dengan para santri Pondok Pesantren As-Sunnah yang sudah menjalankan kebiasaan mematikan lampu sebelum tidur, karena menurut pandangan mereka hal tersebut termasuk salah satu sunnah Nabi SAW. Pondok Pesantren As-Sunnah sendiri termasuk salah satu Pondok Pesantren yang mengklaim kuat dalam memelihara sunnah-sunnah Nabi SAW. Mereka selalu menjalankan kebiasaan

sunnah-sunnah Nabi tersebut kedalam kehidupan sehari-hari, termasuk diantaranya mematikan lampu ketika sebelum tidur.

Tidak banyak dari kita yang beranggapan bahwa tidur dalam keadaan cahaya lampu mati jauh lebih nyenyak dibandingkan dengan adanya cahaya lampu. Sebenarnya bukan hanya itu saja, tidur dalam keadaan lampu mati juga sangat baik bagi kesehatan tubuh dan dapat mencegah beberapa penyakit serius seperti kanker, payudara, dan lain-lain. Menurut ilmu kesehatan, apabila kita tidur dengan keadaan cahaya mati atau gelap maka akan terdapat suatu hormon yang sangat penting bagi kekebalan tubuh manusia, yaitu hormon *melatonin*. Tinggi rendahnya kadar hormon dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan, mental, dan psikologi.

Pada jaman sekarang dimana rumah-rumah telah menggunakan lampu listrik, apakah mematikan lampu ketika tidur masih tetap dibutuhkan. Sementara menurut sudut pandangan medis cahaya lampu dapat menurunkan kadar hormon *melatonin*nya sehingga sistem kekebalan tubuh seseorang dapat melemah. Dari sini, kebiasaan kita sehari-hari ternyata telah diatur oleh Nabi sejak dahulu tapi kita belum memahami apa manfaat dan tujuan yang terdapat dalam hadis-hadis di dalam tersebut. Selain dari Nabi SAW kita pula dapat melihat betapa semangatnya para ahli di masa sekarang ini yang tidak hanya meneliti al-Qur'an atau merujuk kepada al-Qur'an tetapi mereka pula banyak meneliti pada sunnah Nabi SAW.⁶

Artikel ini menjelaskan bagaimana makna hadis Rasulullah SAW dalam kerangka ilmu kesehatan dalam mematikan lampu ketika tidur sebagai implementasi hadis dalam kehidupan santri di Pondok Pesantren As-Sunnah. Santri Pondok Pesantren As-Sunnah sebagai objek penulisan karena mereka telah

5 Al Bukhārī, Muhammad bin Ismā'il, Kitāb Ṣaḥīḥ Bukhārī (Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah, 2017)

6 Yuni, Fitri. 2016. *Artikel: "Studi Hadis-hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Tidur"* (Riau: UIN Syarif Kasim Riau, 2016) hal. 6

melakukannya sebagai kebiasaan sehari-hari atas dasar Sunnah Nabi SAW. Adapun karya-karya ilmiah terdahulu yang dijadikan bahan kajian penulis kali ini sebagai berikut:

Pertama, artikel karya Rista Suci Rusmiyati (2015) yang berjudul *Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak* Universitas Tanjungpura Pontianak. Artikel ini tentang masalah gangguan kualitas tidur remaja akibat kebiasaan menghidupkan lampu pada saat tidur membuat kualitas tidur menjadi berkurang sehingga berdampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental remaja.

Kedua, artikel karya Fitri Yuni (2016) yang berjudul *Studi Hadis-Hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Hendak Tidur (Analisis Terhadap Makna Hadis Dengan Pendekatan Ilmu Kesehatan) UIN Sultan Syarif Kasim Riau*. Pembahasan mengenai bagaimana keadaan tidur mematikan lampu yang baik dan memberikan penjelasan mengenai banyak manfaat dan hikmah atau faedah ketika tidur.

Ketiga, artikel karya Nita Yushofa (2014) yang berjudul: *Hadis-Hadis Mematikan Lampu Tatkala Hendak Tidur* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pembahasan mengenai perintah Nabi SAW bahwa ketika tidur lampu-lampu harus dimatikan. Karena hal itu merupakan problem-problem kemasyarakatan yang dihadapi Nabi pada masanya yang mempunyai tujuan sangat besar, yaitu demi keselamatan jiwa manusia untuk menghindari terjadinya kebakaran. Salah satu persoalan yang berhasil melahirkan respon Nabi SAW pada jamannya adalah persoalan mematikan lampu di saat hendak tidur, sehingga menjadi salah satu persoalan yang terbukukan dalam hadis-hadis Nabi.

Keempat, artikel yang ditulis oleh Rika Sustrisno, dkk (2017) yang berjudul *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur* Universitas

Padjajaran. Pembahasan mengenai Penulisan yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, Jatinangor dan bertujuan untuk mengetahui perbandingan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang menggunakan dan tidak menggunakan cahaya lampu saat tidur. Penulisan dengan pendekatan potong lintang ini dilakukan pada populasi yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.

Kelima, penulisan yang ditulis oleh Nindya Sekar Mayuri (2017) yang berjudul *Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Diri* Pembahasan mengenai strategi hidup sehat agar terhindar dari penyakit-penyakit hipertensi, dan lain-lain. Hipertensi ini tidak hanya terjadi pada lansia tetap saat ini prevalensinya meningkat pada usia anak-anak dan remaja. Hipertensi dini ini dapat terjadi karena pola gaya hidup yang buruk, seperti kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, diperlukan studi tentang strategi tidur sehat agar pola tidur yang tidak berkualitas pada usia remaja saat ini tidak berefek pada hipertensi pada jangka panjang.

B. METODE PENULISAN

Penulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif (data yang dikumpulkan berupa kata-kata dan bukan angka-angka). Menurut Bogdan dan Taylor dalam metode penulisan kualitatif adalah prosedur penulisan yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.⁷

Adapun sumber data yang dilakukan dalam kajian ini terdapat menjadi dua kategori. Yaitu *pertama*, data primer dan *kedua*, data sekunder. Data primer yang digunakan adalah penulis sendiri mencari data langsung yang didapatkan dan diambil

⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penulisan Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Roadakarya, 2018) hal. 4

dari sumber pertamanya, yaitu kebiasaan mematikan lampu ketika tidur bagi santri dan masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah kota Cirebon. Adapun data sekunder yaitu diambil dari buku penunjang seperti buku-buku yang berkaitan dengan tema, jurnal, dan data hasil observasi yang berkaitan dengan fokus penulisan. Semua data tersebut diharapkan mampu memberikan deartikel tentang pelaksanaan kebiasaan mahasiswa dalam mematikan lampu ketika tidur.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Living Hadis Kebiasaan Mematikan Lampu Ketika Tidur di Pondok Pesantren As-Sunnah

Fokus kajian living hadis dalam teori tersebut adalah pada kajian terhadap fenomena praktik, tradisi, ritual, atau perilaku yang hidup di masyarakat yang memiliki landasan hadis Nabi. Kebiasaan mematikan lampu ketika tidur di Pondok Pesantren As-Sunnah merupakan praktik living hadis dengan aturan sebelum tidur yang harus dilaksanakan oleh semua masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah dengan adanya kebiasaan itu sebagai ajaran Nabi SAW.

Dalam pembahasan ini, penulis akan memaparkan bagaimana pelaksanaan kebiasaan mematikan lampu ketika tidur para santri, kemudian apa makna dan manfaatnya bagi mereka. Adapun hadis Nabi SAW yang dijadikan landasan beramal bagi mereka yaitu:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ بَشِيرٍ بْنِ ذَكْوَانَ
الدِّمَشْقِيُّ حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ
بْنُ الْعَلَاءِ حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ أَبِي الْمَطَّاعِ قَالَ سَمِعْتُ
الْعَرَبِيَّ بْنَ سَارِيَةَ يَقُولُ قَامَ فِينَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ فَوَعظَنَا مَوْعِظَةً بَلِيغَةً
وَجَلَّتْ مِنْهَا الْقُلُوبُ وَذَرَفَتْ مِنْهَا الْعُيُونُ فَقِيلَ يَا
رَسُولَ اللَّهِ وَعَظْتَنَا مَوْعِظَةً مُودِّعٍ فَأَعْهَدَ إِلَيْنَا بِعَهْدٍ

فَقَالَ عَلَيْكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَالسَّمْعِ وَالطَّاعَةِ وَإِنْ
عَبَدًا حَبَشِيًّا وَسْتَرُونَ مِنْ بَعْدِي اخْتِلَافًا شَدِيدًا
فَعَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمَهْدِيِّينَ
عَضُّوا عَلَيْهَا بِالنَّوَاجِدِ وَإِيَّاكُمْ وَالْأُمُورَ الْمُحَدَّثَاتِ
فَإِنَّ كُلَّ بِدْعَةٍ ضَلَالَةٌ

Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Azmad bin Basyir bin Zakwan Ad Dimasyqi berkata, telah menceritakan kepada kami Al Walid bin Muslim berkata, telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Al 'A'la' berkata, telah menceritakan kepadaku Yahya bin Abi Al Mu'ta ia berkata; aku mendengar 'Irbadi bin Sariyah berkata; "Pada suatu hari Rasulullah SAW berdiri di tengah-tengah kami. Beliau memberi nasihat yang sangat menyentuh, membuat hati menjadi gemetar, dan air mata berlinangan. Lalu dikatakan; "Wahai Rasulullah, engkau telah memberikan nasihat kepada kami satu nasihat perpisahan, maka berilah kami satu wasiyat." Beliau bersabda: " Hendaklah kalian bertakwa kepada Allah, mendengar dan taat meski kepada seorang budak Habasyi. Dan sepeninggalku nanti, kalian akan melihat perselisihan yang sangat dahsyat, maka hendaklah kalian berpegang dengan sunnahku dan sunnah para khulafaur Rasyidin yang mendapat petunjuk. Gigitlah sunnah itu dengan gigi geraham, dan jangan sampai kalian mengikuti perkara-perkara yang dibuat-buat, karena sesungguhnya semua bid'ah itu adalah sesat."⁸

Maka dalam pembahasan di bawah ini, penulis akan menyatakan pandangan pengasuh, ustadz Pondok Pesantren As-Sunnah serta pandangan santri juga

8 Al-Imam Abu Abdullah Ibn Majah. *Kitab Sunan Ibn Majah*. (Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah, 2018)

masyarakat Pesantren As-Sunnah mengenai kebiasaan mematikan lampu ketika tidur tersebut diantaranya:

2. Pemahaman Hadis Mematikan Lampu Ketika Tidur di Pondok Pesantren As-Sunnah

Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk beradaptasi dengan baik terhadap diri maupun lingkungan. Jika diartikan secara luas, penyesuaian diri diartikan sebuah upaya yang dapat dilakukan secara aktif dalam rangka memenuhi tuntutan dari lingkungan dengan tanpa kehilangan harga diri atau untuk memenuhi kebutuhan pribadi dengan tanpa melarang hak orang lain.⁹

“Pemahaman hadis tentang mematikan lampu ketika tidur sendiri belum terlalu dapat dipahami, hanya saja kita disini di Pondok ini belajar bersama-sama untuk memahami sebuah hadis, hadis apapun itu. Sebagai santri kita mendapat pembelajaran mengenai berbagai pemahaman hadis, tetapi untuk hadis mematikan lampu sendiri kita mencari tahu sendiri mengapa ada perintah mematikan lampu ketika tidur”.¹⁰

“Meski kita mencari tahu sendiri pemahaman tentang mematikan lampu ketika tidur tersebut, kita pula diberikan sedikit pemahaman mengenai anjuran mematikan lampu dari musyrifah sebelum kita mencari tahu pemahaman itu sendiri. Karena setiap yang diberikan atau diperintahkan oleh ustadzah atau musyrifah itu baik, maka kita pun akan selalu melaksanakan kebiasaa tersebut tanpa ada beban atau merasa keberatan dengan adanya aturan tersebut”.¹¹

9 Linal Muna, Artikel: “*Problematika Penyesuaian Diri Santri Putri Di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang*” (Malang: 2019) hal. 36

10 Faizah, (16 tahun) 28 juni 2021. Wawancara tentang “Pemahaman Hadis Mematikan Lampu Ketika Tidur” di Ruang Kelas XII MA Putri Ass-Sunnah, pukul 13:00 WIB

11 Rumaisho, (16 tahun) 28 juni 2021. Wawancara tentang “Pemahaman Hadis Mematikan Lampu

Ketika musyrif atau ustadz memberitahukan dan memberi pemahaman bahwa kebiasaan tersebut merupakan sunnah Nabi yang harus diteladani sebagai pembelajaran, maka secara perlahan namun pasti semua santri tersebut memahami dan mulai terbiasa. Santri Pondok Pesantren As-Sunnah tidak hanya memahami hadis tentang mematikan lampu ketika tidur saja, tetapi dari awal yang baik itulah para santri mulai mempelajari berbagai pemaknaan hadis yang lain juga.

Kebiasaan tidur ketika di rumah, sudah terbiasa tidur pada pukul 21.00 WIB tanpa adanya kegiatan lagi, dan bangun kembali pada pukul 04.00 WIB. Itu semua sudah menjadi kebiasaan selama di rumah, berbeda halnya dengan kebiasaan di pondok. Jadwal kegiatan di pondok pesantren untuk tidur yaitu pada pukul 22.00 WIB karena masih terdapat pembelajaran atau *muroja'ah*, dan bangun kembali pada pukul 03.00 WIB untuk melaksanakan *tahajud* bersama. Kegiatan *tahajud* sendiri dilakukan di masjid dengan berjamaah dipimpin oleh sesuai jadwal imam shalat.¹²

Sementara di rumah terdapat kebiasaan yang berbeda dengan di pesantren. Ada sebagian yang biasa mematikan lampu ketika tidur dan ada pula yang tidak. Karena apabila dimatikan terkadang ada rasa takut, takut akan gelap atau yang lain. Adapula yang khawatir dan merasa diikuti atau dihantui. Karenanya, mereka lebih memilih untuk tidak mematikan lampu agar tetap merasakan nyaman saat tidur tanpa rasa takut. Tetapi setelah mengetahui anjuran dan manfaat tersebut, tidur dalam keadaan lampu mati sebisa mungkin untuk dilaksanakan pula di rumah, agar tetap terasa manfaatnya.¹³

Ketika Tidur” di Ruang Kelas XII MA Putri As-Sunnah, pukul 13:00 WIB

12 Rumaisho, (16 tahun) 28 juni 2021. Wawancara tentang “Waktu Ketika Tidur Dan Bangun Tidur” di Ruang Kelas XII MA Putri As-Sunnah, pukul 13:00 WIB

13 Faizah, (16 tahun) 28 juni 2021. Wawancara

Dalam hadis yang terdapat pada pembahasan sebelumnya, maksud kata *أَطْفِئُوا* artinya padamkan. Menyikapi tentang lampu pada jaman dahulu dengan jaman sekarang berbeda bentuknya sehingga sebab-sebab yang memungkinkan bahayanya, bisa hilang atau lebih kecil terjadinya. Tetapi semua itu tidak menghilangkan adanya syariat tentang mematikan lampu. Para ulama menghukumi hal ini syariat yang *mustahab* (sangat disukai), bukan sesuatu yang wajib, jadi boleh sekali untuk dilaksanakan dan tidak mengapa jika tidak dilakukan.¹⁴

Dalam hadis tersebut memang terdapat *'illat* yang berbeda antara dahulu menggunakan damar, cempor atau api dengan keadaan sekarang yang menggunakan lampu listrik. Namun demikian juga terdapat *'illat* yang sama sehingga berbeda hukum pada *'illat* yang berbeda dan sama pada *'illat* yang sama. Sebagian ulama mengatakan benar hukumnya berbeda antara damar atau api dengan lampu dimana lampu tidak berbahaya seperti damar atau api, hanya saja ada *'illatnya* sama, yaitu sama-sama gelap ketika tidur yang memberi manfaat bagi manusia dari sisi kesehatan. Hukum mematikan lampu ketika tidur sendiri menjadi sunnah karena tidak ada kewajiban, hanya dianjurkan.¹⁵

Dalam pembahasan yang akan penulis bahas ini mengenai pemahaman penerapan hadis mematikan lampu ketika tidur menurut kebiasaan Pondok Pesantren As-Sunnah. Menurut ustadz Abdullah, pemahaman pertama dimatikan lampu karena ada beberapa faidah yang dijelaskan.

tentang “Kebiasaan Tidak Atau Dimatikan Lampu Ketika Tidur” di Ruang Kelas XII MA Putri As-Sunnah, pukul 13:00 WIB

14 Ustadzah Kusuma, (45 tahun) 26 juni 2021. Wawancara tentang “Pemahaman Hadis Mematikan Lampu Ketika Tidur” melalui WhatsApp, pukul 10:00 WIB

15 Ustadz Abdullah, (43 tahun) 27 juni 2021. Wawancara tentang “Pemahaman Hadis Mematikan Lampu Ketika Tidur” melalui WhatsApp, pukul 11:27 WIB

Kalau dahulu penggunaan cahaya tersebut dari api, atau lampu berupa api. Untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan seperti kebakaran, ketika kita dalam keadaan tidur, maka api itu dimatikan. Kemudian ditakutkan ada makhluk yang jahil, makhluk jahat yang bisa membuat ulah. Jadi untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan maka penerangan tersebut dimatikan. Rasul memerintahkan untuk dimatikan seperti tersebut. Jadi walaupun lampu sekarang secara keamanan lebih aman, hanya dari sisi penghematan bisa lebih efektif. Kemudian secara medis lebih sehat untuk mata. Jadi mata menjadi lebih maksimal istirahatnya ketika lampu tersebut dimatikan karena ketika lampu masih menyala matapun masih dapat bekerja, menjadikan istirahatnya tidak maksimal. Untuk lebih memaksimalkan istirahat, maka dimatikanlah lampu tersebut.¹⁶

Menurut ustadz Kusuma, mematikan lampu ketika tidur merupakan sunnah Nabi yang dijadikan kebiasaan bagi seluruh warga Pondok Pesantren As-Sunnah dalam kehidupan sehari-hari. Dikatakan sunnah karena sudah jelas diketahui dalilnya, dan mereka melaksanakan sesuatu yang tentu dianjurkan dalam Islam.

“Terkait masalah mematikan lampu dalam sebuah hadis disebutkan *janganlah kalian meninggalkan api di saat kalian tidur* sehingga diaplikasikannya meskipun jaman dahulu bukan menggunakan listrik seperti jaman sekarang. Kalau jaman dahulu menggunakan cahaya dari lampu minyak atau cempor sedangkan sekarang jamannya menggunakan lampu yang cenderung aman, tapi secara dzohir dari hadis tersebut kita tidak bisa menyalahkan penggunaan listrik saat kita tidur sekarang”.

“Meskipun dalam keadaan sekarang

16 Ustadz Abdullah, (43 tahun) 30 April 2021. Wawancara tentang “Pemahaman Hadis Mematikan Lampu Ketika Tidur” di Kantor MA Putra As-Sunnah, pukul 13:00 WIB

kita memakai penerangan berupa lampu listrik, bukan berarti hadis Nabi yang membahas tentang mematikan lampu karena berbahaya didasarkan api bisa dihilangkan pada jaman sekarang. Yang namanya hadis tetap hadis, tidak bisa dihilangkan. Hanya saja tujuannya saja yang berbeda. Kalau dahulu penerangan dimatikan ketika tidur untuk menghindari adanya binatang yang menyanggol api sehingga takutnya terjadi kebakaran, kalau sekarang untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan yang lainnya, dan melihat dari sisi manfaatnya yang banyak sekali untuk kita fahami".¹⁷

Pendapat ustadz Al Insan pun sama seperti apa yang ustadzah Kusuma sampaikan, karena pada dasarnya bagi warga Pesantren As-Sunnah, mereka tidak akan menjalankan sesuatu apapun tanpa adanya suatu hal yang kita ketahui hikmah dan faidah dalam kebiasaan dan kejadian tersebut. Menurut mereka, dalam kehidupan sudah pasti harus mempunyai pedoman atau landasan yang dipegang. Adapun pedoman yang dilakukan oleh Pondok Pesantren As-Sunnah yaitu melaksanakan hadis-hadis yang sekiranya diketahui sisi manfaat dan sesuai anjuran Nabi SAW.

Pondok Pesantren As-Sunnah menetapkan kebiasaan mematikan lampu sebelum tidur termasuk dalam menghidupkan sunnah Nabi SAW. Sebab meskipun dikaitkan dengan keadaan berbeda dengan jaman sekarang tapi terdapat banyak manfaat mematikan lampu ketika tidur. Hanya saja perbedaannya dahulu untuk menghindari kebakaran sedangkan sekarang untuk menghindari hal-hal yang tidak baik. Kita sebagai manusia hanya dapat menjalankan perintah yang dianjurkan tanpa harus melanggar larangan. Itu merupakan salah

satu pembelajaran kita mengenai hadis yang kita ketahui.¹⁸

Prinsip Pondok Pesantren As-Sunnah sendiri yaitu berusaha mengamalkan. Apa yang dituntunkan oleh Rasul pasti akan diamalkan, meskipun nanti kembali pada pemahaman bahwa yang dimatikan itu berupa api. Kalau jaman dahulu adanya api, karena lampunya terbuat dari api, sedangkan sekarang karena ada lampu itu lebih cenderung aman, jadi tidak bisa disamakan dengan dahulu. Meskipun konteksnya berbeda, secara kesehatan dampaknya pun sama, tanpa adanya perbedaan.

Secara umum lebih baik dengan mematikan lampu, dengan alasan lebih hemat dan juga untuk kesehatan lebih bagus dan mengamalkan sunnah Rasulullah SAW. Hanya mungkin urgensinya dalam hadis mematikan lampu tersebut yang namanya perintah itu dikerjakan semampunya, bukan larangan yang berarti perintah untuk dijauhi. Kalaupun maksudnya larangan, maka tidak sampai pada pengharaman yang ketika meninggalkan berarti berdosa. Jikalau seseorang mengamalkan hadis mematikan lampu tersebut berarti tidurnya akan menjadi lebih mudah tenang.

Adapun Rasulullah melarang untuk mematikan lampu sebelum tidur juga pada jaman dahulu adanya bahaya karena api dalam keadaan menyala, sehingga dikhawatirkan akan terjadi kebakaran. Maka dari itu sebelum terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, maka lebih baik seseorang mengambil pembelajaran untuk mematikan lampu ketika tidur, selain banyak manfaat juga agar tidak ada yang perlu dikhawatirkan ketika dalam keadaan tidur.

Menjalankan sunnah-sunnah Nabi SAW termasuk kebutuhan yang harus dilaksanakan bagi setiap warga Pesantren As-Sunnah. Sebab sunnah sudah menjadi

17 Ustadzah Kusuma, (45 tahun) 01 Mei 2021. Wawancara tentang "Pemahaman Hadis Mematikan Lampu Ketika Tidur" di rumah Ustadzah Kusuma, pukul 14:56 WIB

18 Ustadz Al Insan, (35 tahun) 01 Mei 2021. Wawancara tentang "Perbedaan Mematikan Lampu Jaman Dahulu Dan Sekarang" di Kantor MA Putra As-Sunnah, pukul 15:41 WIB

pedoman bagi mereka. Maka dalam kehidupan sehari-hari pun semua santri sudah diberi penjelasan untuk menjalankan hadis-hadis yang mereka ketahui sebagai bukti kecintaan terhadap Rasulullah SAW.

Kecintaan warga Pesantren As-Sunnah terhadap hadis Nabi SAW menjadikan mereka selalu berpegang teguh pada pendirian mereka mengenai sunnah-sunnah Nabi SAW. Warga Pesantren As-Sunnah berprinsip tidak perlu melihat apa yang ada pada orang lain. Mereka lebih memilih pada pendirian sunnah-sunnah mereka yang memang sudah kokoh dan berpegang teguh. Maka alasan utama mematikan lampu sebelum tidur adalah semata menjadikan Al-Qur'an dan Hadis sebagai pegangan hidup. Apapun yang mereka jalankan senantiasa merujuk pada Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan pemahaman para ulama *salafus shalih*. Sesuatu yang disukai dan disunnahkan oleh Nabi SAW maka masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah akan menjalankan itu semua dalam rangka mengikuti apa yang dituntunkan oleh Nabi Muhammad SAW.¹⁹ Dalam kondisi gelap ketika tidur pula menjadikan lebih maksimal untuk istirahat dan lebih baik untuk kesehatan.²⁰

Pada masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah ini terhadap kebiasaan mematikan lampu beranggapan bahwa hadis yang dijadikan landasan mereka yang berasal dari pendiri Pondok Pesantren As-Sunnahnya sendiri merupakan kebenaran yang dapat dijadikan sebagai pegangan dalam melaksanakan kebiasaan mematikan lampu ketika tidur, sudah tidak dapat keraguan dalam melaksanakannya.

Pondok Pesantren As-Sunnah sendiri memahami hadis mematikan lampu dari teks arab langsung dimana hadis tersebut dirujuk

dalam kitab Shahih Bukhari dalam syarahnya kitab *Fathul Bari* karya Al Hafidz Ibnu Hajar Al Asqalani, yang kitab tersebut terdapat di sekretariat Pondok Pesantren As-Sunnah.

“Rasulullah menganjurkan untuk kita tidur di awal waktu, yang dimana kita tidak dianjurkan untuk tidur larut malam atau begadang. Tetapi akhir dari pembelajaran di Pondok Pesantren As-Sunnah hingga pukul 22.00 WIB, yang berarti setelah shalat isya masih ada pembelajaran yang dilakukan dan dilaksanakan oleh para santri Pondok Pesantren As-Sunnah sehingga jadwal tidur santri tersebut tidak di awal waktu”.

“Tidur di awal malam memang sangat disukai dan disunnahkan oleh Rasulullah, namun itu semua bukan wajib, sehingga saat adanya kebutuhan atau hajat baik untuk belajar, menghafal dan sebagainya maka tidak menjadikan sebuah hal yang dilarang atau tercela dalam permasalahan hukum, karena itu bukan suatu hal yang wajib”.²¹

Rasulallah Saw biasa tidur pada awal malam dan bangun pada akhir malam, tapi terkadang juga tidak tidur pada awal malam karena melayani kemaslahatan orang-orang muslim. Mata beliau tidur tapi hati beliau tidak tidur. Imam al-Ghazali berkata: “Ketahuilah bahwa waktu malam dan siang berjumlah dua puluh empat jam. Janganlah tidurmu melebihi delapan jam, hal itu sudah cukup banyak. Sekiranya anda hidup enam puluh tahun, maka dua puluh tahun atau sepertiga dari usiamu telah anda hilangkan.”²²

Mematikan lampu ketika tidur adalah sunnah, bukan wajib, sehingga tidak semua orang harus melakukannya, demikian pula sebaliknya. Maka Pondok Pesantren

19 Ustadzah Kusuma, (45 tahun) 26 Juni 2021. Wawancara tentang “Pegangan Aturan As-Sunna” melalui WhatsApp, pukul 10:00 WIB

20 Ustadz Abdullah, (43 tahun) 27 Juni 2021. Wawancara tentang “Alasan Mematikan Lampu Ketika Tidur” melalui WhatsApp, pukul 11:27 WIB

21 Ustadzah Kusuma, (45 tahun) 26 Juni 2021. Wawancara tentang “Alasan Tidur Awal Waktu” melalui WhatsApp, pukul 10:00 WIB

22 Mar'atus Sholechah. *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian ma'anil hadis)*.” Jurnal Intelektualita. Vol.5 No.2 (Desember 2016). hal. 149

As-Sunnah hanya memerintahkan untuk mematikan lampu cukup di kamar, tidak dengan ruangan lainnya. Karena lazimnya tempat tidur adalah di kamar. Adapun di tempat lain jika dibutuhkan maka dinyalakan, dan jika tidak dibutuhkan maka dimatikan.²³ Berbeda *'illat* damar, cempor atau api dengan lampu atau listrik sehingga hukum pun berbeda. Tidak mengapa menyalakan lampu listrik apalagi jika untuk memberi manfaat seperti lampu yang di luar mungkin bermanfaat untuk penerangan halaman atau jalan.²⁴

Penerimaan hadis mematikan lampu di Pondok Pesantren As-Sunnah sendiri diterima dengan baik karena menurut pemahaman masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah hadis tersebut merupakan anjuran atau sunnah Nabi SAW yang harus kita lakukan dengan baik sebagaimana mestinya.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh penulis kepada santri Pondok Pesantren As-Sunnah mengenai kebiasaan mematikan lampu ketika tidur tersebut, permasalahan yang dirasa oleh sebagian besar santri adalah mereka belum terbiasa mematikan lampu saat tidur sebelumnya. Namun setelah cukup lama berada di Pondok, dan setelah memahami makna hadis dari perintah mematikan lampu tersebut, mereka mulai terbiasa dan membiasakan diri.

3. Pelaksanaan Mematikan Lampu Ketika Tidur di Pondok Pesantren As-Sunnah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pelaksanaan adalah proses, cara perbuatan melaksanakan (rancangan, keputusan, dan sebagainya).²⁵ Singkatnya, pelaksanaan adalah melakukan perbuatan

yang sudah dilakukan dan diperbuat. Pelaksanaan yang dimaksud dalam artikel ini adalah kegiatan yang sebenarnya dan benar-benar dilakukan, seperti halnya dalam pembahasan ini yaitu pelaksanaan kebiasaan mematikan lampu ketika tidur di Pondok Pesantren As-Sunnah Kota Cirebon.

Fazlur Rahman mengatakan bahwa perilaku generasi setelah Nabi adalah personifikasi dari perilaku Rasulullah SAW yang dihidupkan secara turun temurun. Adapun sunnah sebagai tradisi yang hidup yang bermula dari perilaku Nabi Muhammad SAW yang kemudian diikuti oleh para sahabatnya, diikuti oleh pengikut sahabat, dan seterusnya sehingga menjadi meluas dan mendarah daging. Apabila proses internalisasi telah terjadi, institusionalisasi perilaku akan membuahkan kesepakatan sosial-kultural. Secara sosiologis, adanya kesesuaian antara sistem nilai, sistem sosial, dan sistem budaya sehingga membentuk kolektifitas tingkah laku.²⁶

Kebiasaan mematikan lampu ketika tidur di Pondok Pesantren As-Sunnah sendiri mengajarkan kepada santri bahwa sebuah anjuran Nabi itu sunnah untuk dilakukan agar kita mendapatkan pembelajaran dan faidah yang dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Karena kebiasaan itu, santri dapat melaksanakannya di rumah untuk melanjutkan kebiasaan baik tersebut selama di Pondok ketika santri berada di rumah. Dari sana kita dapat mengambil pembelajaran, bahwa kebiasaan mematikan lampu ketika tidur merupakan kebiasaan yang baik

Mematikan lampu ketika tidur merupakan salah satu ajaran Nabi untuk mempelajari kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Masih banyak orang yang belum mengetahui dan belum mengenali kebiasaan baik tersebut, karena kebiasaannya yang belum diketahui banyak

23 Ustadzah Kusuma, (45 tahun) 26 Juni 2021. Wawancara tentang "Sunnah Mematikan Lampu Ketika Tidur" melalui WhatsApp, pukul 10:00 WIB

24 Ustadz Abdullah, (43 tahun) 27 Juni 2021. Wawancara tentang "Manfaat Mematikan Lampu" melalui WhatsApp, pukul 11:27 WIB

25 Tim Ganeca Sains, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Bandung: Penabur Ilmu, 2001) hal. 251

26 Muslehuddin, Muhammad, *Filsafat Hukum Islam dan Pemikiran Orientalis*. (Yogyakarta: PT. Tiara Wacana, 1997) hal. 115

orang. Akan tetapi, berbeda halnya dengan Pondok Pesantren As-Sunnah ini yang sudah menerapkan kebiasaan itu dari awal hingga sekarang. Hanya ada sebagian orang yang menerapkan kebiasaannya itu dimasukkan dalam *list* kehidupan sehari-hari.

Jika dilihat dari bentuk tradisi hadis yang terdapat tiga; tulis, lisan, dan praktik, maka kebiasaan mematikan lampu ketika tidur di Pondok Pesantren As-Sunnah jika dikaitkan dengan *living* hadis maka termasuk dalam kajian *living* hadis praktik yang diambil dari Nabi dalam menyampaikan ajaran Islam. Tradisi praktik ini cenderung banyak dilakukan oleh umat Muslim, termasuk diantaranya adalah masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah, salah satu persoalan yang ada adalah masalah kehidupan.

Tradisi praktik muncul bersumber pada Nabi Muhammad SAW dalam menyampaikan ajarannya, karena pada hakikatnya *living* hadis yaitu hadis yang hidup di tengah-tengah masyarakat yang sudah melekat dalam diri mereka yang dijadikan sebagai pedoman atau landasan dalam melaksanakan sesuatu. Contohnya sebagaimana dalam artikel ini yang membahas mengenai kebiasaan mematikan lampu ketika tidur di Pondok Pesantren As-Sunnah.

Adapun dari aspek metode *living* hadis yang dipaparkan oleh Nurun Najwah, yang antara lain yaitu (1). Studi teks (interpretasi teks), (2). Studi pembacaan kembali terhadap teks (reinterpretasi teks), (3). Rekonstruksi teks, dan (4). Studi tentang fenomena sosial muslim yang terkait dengan teks Al-Qur'an dan hadis Nabi, maka penulisan ini lebih sesuai dengan menggunakan metode keempat, dengan cara yang dimaksudkan sebagai bentuk meneladani Nabi.²⁷

Pelaksanaan mematikan lampu ketika tidur sendiri dilakukan ketika semua kegiatan santri sudah selesai dilaksanakan

dan diharuskan untuk mengistirahatkan dari semua kegiatan tersebut. Ketika aktivitas dari semua kegiatan sudah dilaksanakan, maka Pondok pesantren As-Sunnah melakukan pengontrolan pada setiap kamar untuk diberi peringatan ketika waktunya tidur kemudian mematikan lampu. Hingga akhirnya aktifitas tersebut menjadi kesadaran setiap santri sebagaimana bahwa mematikan lampu adalah anjuran dari Nabi SAW. Terdapat petugas atau orang yang mematikan lampu ketika tidur. Sebagian dilakukan oleh ustadz dan terkadang pula dilakukan oleh santri. Meskipun tetap akan ada pengontrolan apakah lampu tersebut sudah dimatikan atau belum.

Kegiatan malam santri diakhiri dengan pukul 21.30 WIB dimana semua kegiatan harus sudah selesai. Setelah itu santri diperintahkan untuk melakukan bersih-bersih menjelang tidur seperti berwudhu, cuci muka, dan lain-lain. Kemudian mematikan lampu yang dilakukan oleh *musyrif* atau santri tersebut.

Tidak semua santri ketika jam tidur mereka langsung tidur. Maka ketika hari esok terdapat jadwal ujian dan santri ingin menambah jam belajar, mereka yang masih ingin belajar disilakan untuk berada di mushola karena keadaan asrama akan tetap dimatikan lampu untuk sebagian santri yang memilih langsung istirahat untuk tidur. Belajar tambahan di mushola pun dibatasi hingga pukul 23.00 WIB. Maka apabila sudah sampai batas waktunya, santri tidak bisa meminta waktu tambahan kembali untuk belajar dan itu sudah menjadi keputusan Pondok Pesantren As-Sunnah agar semua santri mempunyai waktu tidur yang cukup dan tetap menaati peraturan Pondok.

Jadwal lampu dimatikan di Pondok Pesantren As-Sunnah pada pukul 22.00 WIB setelah semua santri diperintahkan untuk melakukan bersih-bersih dan dinyalakan kembali pada pukul 03.30 WIB ketika santri diperintahkan untuk melaksanakan shalat tahajud bersama. Semua santri dibangunkan

27 Mansyur, M, dkk, *Metodologi Penulisan Living Qur'an dan Hadis* (Yogyakarta: Tera, 2007) hal. 134

oleh musyrif atau musyrifah yang ada di asrama tersebut, kecuali jika ada salah satu santri yang sudah bangun terlebih dahulu maka diperintahkan untuk membangunkan teman-temannya.²⁸

Menurut kepala asrama Pondok Pesantren As-Sunnah yaitu Ustadz Abdulloh Banawi, dalam pelaksanaan mematikan lampu ketika tidur dilakukan oleh semua masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah yang meliputi, kepala pondok, ustadz, ustadzah, dan juga seluruh santri Pondok Pesantren As-Sunnah.

“Pelaksanaan kebiasaan mematikan lampu itu sendiri sebagai salah satu sunnah Nabi SAW yang menyatakan bahwa ketika tidur lampu dalam keadaan mati, meskipun itu sebagian pemahamannya berbeda dan tidak mesti harus dimatikan. Kebiasaan itu diterapkan pada Pondok Pesantren As-Sunnah sebagai pembelajaran bagi kehidupan sehari-hari”.²⁹

Menurut ustadz Abdulloh Banawi, pelaksanaan mematikan lampu ketika tidur sudah dilaksanakan sejak awal berdirinya Pondok Pesantren As-Sunnah itu sendiri, yaitu pada tanggal 14 Oktober tahun 1993, atas keputusan bersama dan melihat masalah yang lebih besar. Dengan keyakinan yang dimiliki oleh pendiri Pesantren As-Sunnah yang menyatakan bahwa mematikan lampu ketika tidur merupakan ajaran, anjuran, dan kebiasaan Rasulullah yang menjadi sunnah apabila kita melakukannya. Tetapi tetap ada saja santri yang kebiasaan di rumah sendiri menyalakan lampu, sehingga tidak terbiasa untuk mematikan lampu ketika sedang berada di Pondok Pesantren.

28 Ustadz Abdullah, (43 tahun) 27 Juni 2021. Wawancara tentang “Waktu Mematikan Lampu Ketika Tidur” melalui WhatsApp, pukul 11:27 WIB

29 Ustadz Abdullah, (43 tahun) 30 April 2021. Wawancara tentang “Manfaat Mematikan Lampu” di kantor MA Putra As-Sunnah, pukul 14:41 WIB

Untuk menanggapi persoalan ini, *musyrif* atau ustadz memberi kewajaran pada santri di awal mereka masih belajar.

Namun ketika sudah lama berada di Pondok Pesantren dan sudah bisa menyesuaikan, ustadz tersebut memberi pemahaman kepada santri terhadap sunnah atau hadis yang dianjurkan Rasulullah terhadap mematikan lampu ketika tidur tersebut, sehingga santri yang pada awalnya tidak ingin mematikan lampunya ketika tidur, setelah tahu hadisnya mereka bisa memahami dan melaksanakan kebiasaan yang ada di Pondok Pesantren tersebut dengan tanpa alasan lagi.³⁰

4. Manfaat Mematikan Lampu Ketika Tidur di Pondok Pesantren As-Sunnah

Setelah mengetahui dasar hadis dari mematikan lampu yang disebutkan pada pembahasan sebelumnya, maka dapat dilihat banyak manfaat dari adanya pelaksanaan kebiasaan mematikan lampu ketika tidur tersebut. Maka diharapkan dengan adanya kebiasaan ini di Pondok Pesantren tersebut dapat menjadikan para santri semakin menghidupkan sunnah-sunnah yang lainnya dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun dasar hadis dari mematikan lampu tersebut dapat dijadikan sebagai landasan bagi semua santri agar dapat diterima oleh semuanya dan diketahui makna kandungannya. Selain itu pula sebagai penjelasan untuk yang masih belum meyakini kalau mematikan lampu termasuk dalam salah satu anjuran Nabi SAW. Dengan adanya penjelasan hadis tersebut, santri dapat menambah pemahaman dan pembelajaran yang dapat dirasakan manfaatnya.

Jika dipahami secara seksama, sebenarnya semua ajaran Islam yang meliputi urusan akidah, ibadah, dan

30 Ustadz Abdullah, (43 tahun) 27 Juni 2021. Wawancara tentang “Pemahaman Santri Mematikan Lampu Ketika Tidur” melalui WhatsApp, pukul 11:27 WIB

muamalah, merupakan termasuk tiang-tiang yang menjaga keutuhan agama Islam juga melindungi kaum muslim dari segala macam bahaya dan ancaman. Jikalau seorang muslim menjalankan ajaran Islam dengan sebaik-baiknya pasti jiwanya akan terjaga dari kesesatan dan kehancuran. Para ahli medis mengatakan bahwa kesehatan tubuh sangat dipengaruhi oleh kesehatan jiwa. Ada bagian otak yang bekerja aktif jika seseorang merenung atau beribadah pada bagian otak tersebut.³¹

Islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap manusia terkait segala hal dalam urusannya, baik agama maupun dunianya, lapang dan kesulitannya, di kala bepergian dan berdiam, bahagia dan sedihnya, serta bangun tidurnya. Tidak ada satu pun perkara kecil ataupun besar yang salah dari penjelasan Islam.

Ahli biologi Joan Robert menyatakan bahwa tubuh baru bisa memproduksi hormon *melatonin* ketika tidak ada cahaya. Hormon *melatonin* ini salah satu hormon kekebalan tubuh yang mampu memerangi dan mencegah berbagai penyakit termasuk kanker payudara dan kanker prostat. Orang yang tidur dalam kondisi gelap, maka tubuhnya bisa memproduksi hormon ini. Sebaliknya, tidur dalam lampu menyala di malam hari, sekecil apapun sinarnya menyebabkan produksi hormon *melatonin* terhenti.³²

Ketika kita memahami bahwa mematikan lampu saat tidur berarti mengikuti sunnah Nabi, maka ketika mengikuti sunnah sudah pasti mendapat pahala yang didapat dari menjalankan sunnah tersebut. Kita berkeyakinan bahwa apa yang dituntunkan oleh Rasul atau syariat itu pasti ada hikmah dan

manfaatnya, seperti pelaksanaan mematikan lampu. Salah satu manfaatnya yaitu dapat menghemat listrik, mata lebih maksimal istirahatnya. Sehingga tubuhpun bisa beristirahat lebih maksimal. Adapun tujuan dari mematikan lampu tersebut tujuannya yaitu menghindari yang tidak diinginkan. Contohnya ketika aurat kita tersingkap saat tidur, terlebih jumlah dalam satu asrama di Pondok Pesantren As-Sunnah bisa mencapai 20 orang dan ada kemungkinan tidak terasa aurat tersingkap, betisnya kelihatan atau hal lainnya yang membuat kurang enak dipandang. Maka dengan mematikan lampu bisa terhindar dari hal-hal yang demikian.³³

Menurut ustadz Abdullah, selama ini tidak ada dampak yang besar. Bahkan dampak negatif yang besar juga tidak ada. Karena mematikan lampu itu sudah ada tuntunannya. Maka itu lebih baik, lebih selamat, dan lebih manfaat. Adapun tidak mematikan lampu sebenarnya sampai sekarang tidak ada dampak yang signifikan. Bahkan dalam kondisi tertentu harusnya lampu dalam keadaan mati, meskipun umumnya dinyalakan. Kalau dilihat disini, istirahat santri lebih maksimal dimatikan lampu. Bahkan yang dahulunya tidak biasa dimatikan lampu, ketika mereka di Pesantren menjadi terbiasa untuk dimatikan.

“Dalam kebiasaan seseorang ada sebagian yang bisa diubah, dan ada sebagian lagi yang mungkin tidak dapat diubah. Seperti dalam Pondok Pesantren As-Sunnah ini termasuk santri yang orang-orangnya mudah untuk diubah kebiasaan dan perilakunya, pastinya itu mengikuti juga pada peraturan Pondok Pesantren As-Sunnah. Dalam tahap awal masuk Pondok Pesantren, santri belum mempunyai bekal dan belum memahami apa saja pemaknaan hadis-hadis, dan setelah berada di

31 Fauzan Affandi, Artikel: “Augmented Reality (Ar) Relasi Sunnah Nabi Dan Manfaat Secara Medis Untuk Kalangan Remaja (Studi Kasus: Remaja Islam Masjid Pesanggrahan Kota Semarang)” (Semarang: USM, 2019) hal. 20

32 <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3573916/kata-pakar-soal-anjuran-matikan-lampu-saat-tidur>, diakses 09 Juni 2021

33 Ustadz Abdullah, (43 tahun) 30 April 2021. Wawancara tentang “Sunnah Mematikan Lampu Ketika Tidur” di kantor MA Putra As-Sunnah, pukul 14:41 WIB

Pondok Pesantren dan mendalami ilmu agama, mereka sedikit demi sedikit mulai memahami makna hadis-hadis, termasuk memahami makna hadis mematikan lampu ketika tidur, dimana hadis itu termasuk sunnah dan anjuran dari Rasulullah yang patut untuk kita contoh dan laksanakan”.³⁴

Sampai saat ini di Pondok Pesantren As-Sunnah tidak mengalami dampak yang besar dari pengaruh mematikan lampu dan tidak mematikan lampu. Dampak negatif yang besar pun itu tidak ada. Karena ada tuntunannya, maka itu lebih baik, lebih selamat dan lebih manfaat. Terkadang dalam kondisi tertentu ada yang mengharuskan lampu dimatikan, meskipun umumnya dinyalakan. Pengalaman di Pondok Pesantren As-Sunnah ini, istirahat santri lebih maksimal dengan dimatikannya lampu. Bahkan yang sebelumnya mungkin tidak terbiasa, setelah lama di Pesantren akhirnya menjadi terbiasa.

“Ini dibuktikan ketika mereka istirahat malam dan kita mencoba sekali-kali nyalakan lampu ditengah malam, itu mereka menjadi merasa terganggu, silau atau hal lainnya, jadi istirahatnya tidak maksimal, dan kalau dinyalakan menjadi terganggu. Ini pernah musyrif mencoba ditegah malam jam 12 ketika masuk untuk menyalakan, ada sebagian yang bangun terganggu istirahatnya. Jadi ketika lampu dimatikan maka istirahat santri menjadi maksimal. Dan ketika malam hari waktu untuk istirahat, jadi diupayakan istirahat lebih maksimal”.³⁵

“Ketika di rumah memang jarang untuk mematikan lampu dengan alasan

karena takut gelap dan tidak terbiasa, dan setelah masuk di Pondok Pesantren As-Sunnah kebiasaan itu sedikit mulai sedikit berubah dengan yang lebih baik. Kebiasaan mematikan lampu ketika tidur pun mulai diterapkan ketika berada di rumah. Tetapi tidak semuanya seperti itu, ada pula sebagian yang memang sudah menerapkan kebiasaan baik tersebut”.³⁶

Manfaat tidur yang dirasa bagi kesehatan tubuh sama pentingnya seperti berolahraga dan makan makanan yang bergizi. Manfaat tidur salah satunya yaitu untuk memulihkan metabolisme tubuh kita dimana saat tubuh kita lelah dan pikiran kita hanya ingin beristirahat. Namun demikian, tidur pun dapat menjadi masalah, misalnya tidur yang berlebihan dapat menyebabkan tubuh tidak terasa nyaman dan malas untuk beraktifitas melakukan kegiatan pada keesokan harinya. Padahal tidur yang efektif akan menyehatkan, karena waktu yang diatur, saat tidur dan saat bangun, adalah hal yang baik dan perlu dilaksanakan.³⁷

Selain itu pula, manfaat mematikan lampu ketika tidur bisa membuat tidur kita menjadi lebih nyenyak, puas, ringan, segar dan sebagainya. Adapun dampak ketika kita tidak mematikan lampu saat tidur sendiri bisa membuat badan kita menjadi berat dan badan pun tidak enak ketika hendak bangun tidur. Jadi berasa rugi sendiri kalau kita tidak mematikan lampu ketika tidur, karena apa yang kita lakukan akan berdampak pada diri kita sendiri karena kita yang merasakannya. Padahal sudah jelas-jelas mematikan lampu tersebut merupakan anjuran Nabi, jadi sudah seharusnya kita melaksanakan apa

34 Ustadz Abdullah, (43 tahun) 30 April 2021. Wawancara tentang “Sunnah Mematikan Lampu Ketika Tidur” di kantor MA Putra As-Sunnah, pukul 14:50 WIB

35 Ustadz Abdullah, (43 tahun) 30 April 2021. Wawancara tentang “Manfaat Mematikan Lampu Ketika Tidur” di kantor MA Putra As-Sunnah, pukul 14:41 WIB

36 Faizah, (16 tahun) 14 Juni 2021. Wawancara tentang “Alasan Mematikan Lampu Ketika Tidur” di ruang kelas XII MA Putri As-Sunnah, pukul 13:19 WIB

37 Rumaisho, (16 tahun) 28 Juni 2021. Wawancara tentang “Manfaat Mematikan Lampu” di ruang kelas XII MA Putri As-Sunnah, pukul 13:00 WIB

yang dianjurkan oleh Nabi SAW.³⁸

Kebiasaan mematikan lampu ketika tidur terdapat beberapa manfaat diantaranya yaitu pertama, tidur dengan keadaan lampu mati dapat mengurangi hormon dan sejak saat itu memilih lampu dimatikan. Tidur ketika lampu dalam keadaan mati menjadi cepat tidur, sejuk, karena ketika lampu menyala tidur pun menjadi terasa panas, karena lampu menyala memang menghantarkan panas walaupun jauh dan tidurpun menjadi lebih susah. Sedangkan ketika lampu dalam keadaan mati menjadikan tidur lebih nyaman.³⁹ Para peneneliti sudah mengatakan bahwa pentingnya tidur untuk perbaikan sel-sel tubuh yang rusak. Proses perbaikan ini di dorong oleh *Growth Hormone* (GH). GH atau hormon pertumbuhan ini dihasilkan pada tahap tidur dalam (tahap N3). Hormon yang merangsang pengeluaran hormon pertumbuhan ini adalah *Growth Hormone – Releasing Hormone* (GHRH). Fungsi lain dari GHRH ini adalah mendorong kita untuk tidur.

Selain dari beberapa hal di atas, manfaat dari mematikan lampu yaitu merealisasikan sebuah hadis, menjalankan sebuah sunnah.

“Kita sendiri sudah pasti tahu bahwa menjalankan sunnah pasti akan mendapatkan pahala di sisi Allah SWT selain hikmah-hikmah lainnya. Disamping itu, setiap larangan dalam Islam itu pertama kita pasti merealisasikan, entah itu hadisnya shahih dan jelas keabsahannya. Dari hadis tersebut kita berpegang dengannya, pasti ada pahala tertentu disisi yang lain yang kita dapatkan dari kebiasaan tersebut”.

38 Rumaisho, (16 tahun) 14 Juni 2021. Wawancara tentang “Manfaat Mematikan Lampu” di kelas XII MA Putri As-Sunnah, pukul 13:19 WIB

39 Ustadz Al Insan, (35 tahun) 01 Mei 2021. Wawancara tentang “Manfaat Mematikan Lampu” kantor MA Putra As-Sunnah, pukul 15:41 WIB

“Menurut ustadzah Kusuma terkadang kita ketika tidur merasa diawasi orang padahal sebenarnya kita tidur sendiri. Dengan beranggapan kalau semisal lampu dalam keadaan terang, pasti orang tersebut bisa melihat dan memperhatikan kita. Ketika kita tidur dalam keadaan gelap, maka akan menjadi lebih tenang bagi diri sendiri. Sesuatu yang kita rasakan disaat kita mengamalkan kekhusyuan kita berdoa sebelum tidur, ketenangan kita ketika disaat tidur lebih lelap, dan itu merasa lebih tenang dan merasa lebih aman bagi diri kita sendiri”.⁴⁰

Pendapat mengenai keadaan ketika tidur merasa diawasi oleh orang lain bukanlah hanya menurut ustadzah Kusuma saja, tetapi alasan banyak orang yang menggunakan penerangan ketika tidur pun memang masih banyak ditemukan. Dengan artian mereka tersebut orang-orang diluar As-Sunnah yang tidak mematikan lampu ketika tidur.

Selain manfaat mematikan lampu ketika tidur yang sudah disebutkan di atas, ada pula manfaat lainnya yaitu ketika bangun tidur tubuh terasa lebih ringan, enak, dan segar kembali. Adapun faktor ketika kita tidak mematikan lampu ketika tidur salah satunya dapat menyebabkan kegemukan pada badan kita. Tanpa kita sadari, terjadinya berat badan pun bisa diakibatkan dari pola tidur kita yang kurang baik, sehingga bisa menimbulkan faktor tersebut, hanya saja kegemukan atau bertambahnya berat badan juga selain dari pola tidur dapat berubah dari pola hidup kita sehari-hari, jadi mengakibatkan kadang berturunnya berat badan atau bahkan bertambahnya berat badan. Pendiri Pondok Pesantren As-Sunnah dalam lingkungan Yayasan As-Sunnah ini termasuk orang yang menegakkan dan menjalankan sunnah-sunnah Rasul, termasuk hadis tentang mematikan lampu ketika tidur. Seperti dalam

40 Ustadzah Kusuma, (45 tahun) 01 Mei 2021. Wawancara tentang “Manfaat Mematikan Lampu” di rumah Ustadzah Kusuma, pukul 14:56 WIB

firman Allah SWT:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ
بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ
الْمُفْلِحُونَ — وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا
مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ
عَذَابٌ

Artinya: Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; mereka adalah orang-orang yang beruntung. Dan janganlah kamu menyerupai orang-orang yang bercerai-berai dan berselisih sesudah datang keterangan yang jelas kepada mereka. Mereka itulah orang-orang yang mendapat siksa yang berat. (Ali 'Imran/3:104-105).

Setiap hal yang selaras dengan jalan beliau, itu termasuk dalam sunnahnya. Sunnah yang diperintahkan tersebut dapat berstatus *mustahab* (lebih utama dilaksanakan) atau dapat pula berstatus wajib, tergantung kepada dalil-dalil yang menunjukannya.⁴¹ Sebagaimana yang sudah dijelaskan dalam setiap hadis dimana suatu hadis sudah tentu terdapat pemahaman tersendiri untuk dapat kita pelajari bagaimana pengaplikasiannya dalam kehidupan. Sehingga kita bisa mengambil hikmah atau pelajaran dapat diambil dari hadis tersebut.

D. SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, maka penulis menyimpulkan beberapa hal, yaitu: *Pertama*, pemahaman mematikan lampu ketika tidur menurut pengasuh dan para pengurus Pondok Pesantren As-Sunnah melihat dari anjuran Nabi SAW, mematikan lampu sebelum tidur tersebut merupakan

anjuran, bukan larangan meninggalkannya. Sehingga dihukumi sunnah bagi yang melakukannya dan tidak berdosa bagi yang meninggalkannya. Sementara pemahaman menurut sebagian santri yang tidak terlalu memahami hadis tersebut, baru mulai memahami dan menerima dari segi manfaatnya saja. *Kedua*, manfaat dari mematikan lampu ketika tidur bagi Pondok Pesantren As-Sunnah adalah: (1) sebagai upaya merealisasikan suatu hadis atau menjalankan sunnah. Sebab mengikuti sunnah berarti berpedoman terhadap ajaran Nabi SAW dan mendapat faidah atau hikmah, (2) membuat tidur lebih nyaman dan tenang, dapat mengistirahatkan tubuh secara maksimal sehingga ketika bangun menjadi segar kembali, kesehatan mata lebih terjaga, menghemat energi listrik, dan menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M Fauzan. 2019. Artikel: Augmented Reality (Ar) Relasi Sunnah Nabi Dan Manfaat Secara Medis Untuk Kalangan Remaja (Studi Kasus: Remaja Islam Masjid Pesanggrahan Kota Semarang).
- Al Bukhārī, Muhammad bin Ismāil. 2017. *Kitāb Ṣaḥīḥ Bukhārī*. Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah.
- Ibn Mājah, Al-Imām Abu Abdullah. 2018. *Kitāb Sunan Ibn Mājah*. Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah.
- Al-Furaih, Abdullah Hamud. 2018. *Sunnah-sunnah Harian: Amalan Praktis Meneladani Sang Rasul*. Solo: Tinta Media.
- Djunaedi, P. 2019. *Tidur Yang Baik Menurut Islam*. Sidoarjo: Amanah Citra.
- Mansyur, M, dkk. 2007. *Metodologi Penulisan Living Qur'an dan Hadis*. Yogyakarta: Tera
- Mayuri, Nindya Sekar, dkk. 2017. "Starategi Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Diri" dalam *Jurnal* Vol.1 No.2.

41 Abdullah Hamud Al Furaih. *Sunnah-sunnah Harian: Amalan Praktis Meneladani Sang Rasul* (Solo: Tinta Media, 2018) hal. 1

- Muna, Linal. 2019. *Artikel: Problematika Penyesuaian Diri Santri Putri Di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang*.
- Muslehuddin, Muhammad. 1997. *Filsafat Hukum Islam dan Pemikiran Orientalis*. Yogyakarta: PT. Tiara Wacana.
- Prasadja, Andreas. 2009. *Ayo Bangun Dengan Buger Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Hikmah.
- Reefani, Noor Kholish. 2014. *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah SAW*. Jakarta: PT Gramedia.
- Rusmiyati, Rista Suci. 2015. *Artikel: Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak*.
- Syamsir. 2016. *Pola Hidup dalam al-Qur'an*. Makassar: UIN Alauddin.
- Yuni, Fitri. 2016. *Artikel: Studi Hadis-hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Tidur*. Tafsir Hadis. Fakultas Ushuluddin.
- Yushofa, Nita. 2004. *Artikel: Hadis-hadis Mematikan Lampu Tatkala Hendak Tidur (Telaah Ma'anil Hadis)*.
- Herlan, dan Lintang Dwi Febridiani. 2012. "Perancangan Pengatur Lampu Otomatis untuk Penghemat Energi Berbasis Mikrokontroler AT89C52" *dalam Jurnal*.
- Moleong, Lexy J. 2018. *Metodologi Penulisan Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sholechah, Mar'atus. 2016. "Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits)" *dalam Jurnal Intelektualita*. Vol. 5 No. 2.
- Sains, Tim Ganeca. 2001. *Kamus Standar Bahasa Indonesia*. Bandung: Penabur Ilmu
- <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3573916/kata-pakar-soal-anjuran-matikan-lampu-saat-tidur>.