

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Setiap hari manusia disibukan dengan berbagai kegiatan yang menguras tenaga dan pikirannya. Kegiatan tersebut membuat badan pada jasmani dan rohani menjadi lemah, maka dari itu manusia membutuhkan istirahat atau tidur yang cukup untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh dan mengoptimalkannya kembali agar tubuh menjadi lebih segar.

Pada setiap manusia kebutuhannya tubuhnya untuk di istirahatkan sesekali, tidak terus menerus menggunakan tubuhnya melakukan aktivitasnya setiap jam tanpa adanya istirahat. Karna setiap manusia mempunyai kesibukan, maka dari itu setiap manusia membutuhkan istirahat yang cukup seperti tidur, untuk mengistirahatkan dari semua aktivitas seharian.

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 (Nor Kholish Reefani, 2014: 14).

Islam memerintahkan kita untuk menjaga tubuh yang kita gunakan dengan sehat, yaitu salah satunya menjaga pola makan, istirahat, atau dengan tidur yang cukup. Dalam Islam juga kita mendapatkan pembelajaran yang tidak memberatkan kita, sehingga kita harus beristirahat dengan cukup ketika tubuh kita terasa lelah, karena Islam tidak memaksakan kita untuk kerja atau melakukan aktivitas sepanjang hari. Sebagaimana dalam firman Allah yang berbunyi:

**وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا**

Artinya: “Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat.” (An-Naba>/78: 9).

Ayat telah dijelaskan bahwa, salah satu tanda kebesaran Allah terhadap manusia adalah tidur untuk mengistirahatkan tubuh yang lelah setelah beraktivitas seharian. Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap makhluk hidup di muka bumi (Syamsir, 2016: 1).

Dalam *tafsir al-Muntakhab* seperti yang dilulis oleh Quraisy Syihab bahwa: “Tidur adalah berhentinya atau berkurangnya kegiatan saraf otak manusia. Karena itulah ketika tidur, energi dan panas badan menurun. Pada waktu tidur, tubuh merasa tenang dan rileks setelah otot atau saraf atau dua-duanya letih bekerja. Semua kegiatan tubuh menurun di waktu tidur, kecuali proses metabolisme, aliran air seni dari ginjal dan keringat. Proses-proses tersebut jika berhenti, justru akan membahayakan manusia. Sedangkan pernapasan tidak berkurang intensitasnya, tapi lebih panjang dan lebih banyak keluar dari dada ketimbang dari perut. Jantung pun akan berdetak lebih lambat sehingga aliran darah menjadi lebih sedikit. Otot-otot yang kejang akan mengendur sehingga mengakibatkan kesulitan bagi seseorang yang tengah tidur untuk melakukan perlawanan. Semua hal itu menyebabkan tidur sebagai waktu istirahat yang paling baik bagi manusia, sebagaimana dikatakan ayat ini.” (M. Quraish Shihab, 2002: 9).

Islam mempunyai keunikan tersendiri dalam istilah tidur. Dalam Islam kita mengenal dua sumber yang dijadikan pedoman hidup yaitu Al-Qur'an dan sunnah. Dalam Al-Qur'an pembahasan tentang tidur disebutkan beberapa kali. Begitupun dalam As-sunnah, terdapat pula beberapa hadis yang menjelaskan tentang tidur. “Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya adalah tidurmu diwaktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan” (QS. Ar-Ru>m: 23).

Ayat di atas dijelaskan bahwa tidur kita di siang atau malam hari adalah bagian dari kekuasaan Allah. Allah memberikan kesempatan kepada manusia untuk istirahat tidur di malam hari dan berusaha di pagi harinya. Sistem tidur

seperti ini sudah Allah ciptakan sesuai dengan sistem kehidupan di muka bumi (Djunaedi, 2019: 6).

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak sekali kegiatan yang kita lakukan. Dari mulai kita tidur sampai bangun kembali, apalagi sebagai seorang santri yang banyak sekali kegiatan diluar. Dan tanpa pernah kita sadari, kegiatan itu mempunyai sisi manfaat dan hikmah yang belum kita ketahui. Tidak sedikit kebiasaan yang dilakukan oleh santri dalam menjalankan kegiatannya, yang membuat tubuh memerlukan istirahat yang cukup dengan rileks untuk tetap menjaga kesehatannya. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa hadis tersebut membicarakan lampu ketika hendak tidur harus dimatikan demi menjaga kesehatan dan menjaga terceganya berbagai penyakit.

Allah membuat syariat sudah pasti ada manfaat bagi umat manusia dan alam semesta. Tidak ada ciptaan-Nya yang tidak mempunyai manfaat, termasuk mengistirahatkan tubuh pun terdapat manfaat di dalamnya. Memang banyak sekali semua aktivitas yang kita lakukan sehari-hari, baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Maka dari itu, perlunya badan untuk di istirahatkan, agar ketika bangun tubuh terasa segar kembali (Fitri Yuni, 2016: 1).

Secara umum, mematikan lampu dapat dilakukan sebagai penghematan energi yang digunakan sehari-hari saat tidak digunakan dan memanfaatkan pencahayaan alami untuk penerangan (Herlan dan Lintang Dwi Febridiani, 2012: 1).

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 خَمَرُوا الْأَنْبِيَةَ وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَأَجِيفُوا الْأَبْوَابَ وَاكْفَتُوا صِبْيَانَكُمْ عِنْدَ الْعِشَاءِ فَإِنَّ لِلْجَنِّ انْتِشَارًا وَخَطْفَةً وَأَطْفَنُوا الْمَصَابِيحَ عِنْدَ الرَّقَادِ فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ رُبَّمَا اجْتَرَّتِ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ قَالَ ابْنُ جُرَيْجٍ وَحَبِيبٌ عَنْ عَطَاءٍ فَإِنَّ لِلشَّيَاطِينِ

“Telah menceritakan kepada kami Musaddad telah menceritakan kepada kami Hammad bin Zaid dari Kasir dari 'Ata dari Jabir bin 'Abdullah r.a yang

memarfu'kannya, (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 berbahaya bila datang dapat menarik sumbu lampu sehingga dapat berakibat kebakaran yang menyebabkan terbunuhnya para penghuni rumah". Ibnu Juraij dan H{abib berkata dari 'At{a: "(saat itu adalah waktu) bagi setan-setan". (Bukhari II, 1971: 3316).

Dari hadis tersebut dapat disimpulkan bahwa kita diperintahkan untuk mematikan lampu ketika tidur, tujuannya 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 zaman dahulu hanya menggunakan lilin, obor, cempor atau yang lainnya sebagai pengganti lampu seperti sekarang. Maka dari itu penerangan pada zaman dahulu terkadang merasa khawatir karena yang digunakan kalau tidak hati-hati akan menyebabkan kebakaran, karena dari api langsung. Sedangkan pada zaman sekarang alat penerangan lebih aman, karena lebih praktis penggunaannya.

Dalam pemikiran setiap orang berbeda-beda, termasuk dalam hal kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari ini, yaitu mematikan lampu ketika tidur. Jika diaplikasikan dengan santri yang tak 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 Pondok Pesantren As-sunnah yang sudah menjalankan kebiasaan mematikan lampu ketika tidur itu sendiri, karena menurut pemikiran mereka, mematikan lampu ketika tidur termasuk salah satu sunnah Nabi SAW yang harus dijalankan. Pondok Pesantren As-sunnah itu sendiri termasuk salah satu Pondok Pesantren yang kuat akan sunnah-sunnah Nabi SAW. Mereka selalu menjalankan kebiasaan sunnah-sunnah Nabi tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari mereka sendiri, termasuk sunnah kebiasaan mematikan lampu ketika tidur.

Tidak banyak dari kita yang beranggapan bahwa tidur dalam keadaan cahaya lampu mati jauh lebih nyenyak dibandingkan dengan adanya cahaya lampu. Padahal tidak hanya itu saja, tidur dalam keadaan lampu mati juga sangat

baik bagi kesehatan tubuh dan bisa mencegah beberapa penyakit serius seperti kanker payudara, dan lain-lain. Menurut ilmu kesehatan, apabila kita tidur dalam keadaan cahaya mati atau gelap maka akan menghasilkan suatu hormon, yaitu hormon *melatonin*. Hormon tersebut sangat penting mengatur hormon seseorang. Tinggi rendahnya kadar hormon dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan, mental, dan psikologi. Namun pada zaman sekarang, rumah-rumah sudah menggunakan lampu listrik. Lalu haruskah kita mematikan lampu ketika tidur? Namun dari segi sains dan kesehatan ketika kita tidur terdapat cahaya lampu melatoninnya menurun dan sistem kekebalan tubuh kita melemah.

Di sini, kebiasaan kita sehari-hari ternyata sudah diatur oleh Nabi sejak dahulu namun kita belum memahami apa manfaat dan tujuan yang terkandung dalam hadis-hadis di dalam tersebut. Selain dari Nabi SAW kita juga dapat melihat betapa gigihnya para ahli masa sekarang ini yang tidak hanya meneliti al-Qur'an atau merujuk kepada al-Qur'an tetapi mereka juga banyak meneliti pada sunnah Nabi SAW (Yuni, 2016: 7).

Dalam persoalan kehidupan, figur Nabi menjadi sebagai contoh dalam kehidupan umat Islam pada masanya sampai akhir zaman sehingga ada keinginan untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sesuai yang diajarkan Rasulullah SAW. Dengan adanya aplikasi hadis dalam konteks sosial, budaya, politik, dan hukum yang berbeda inilah dapat dikatakan hadis yang hidup dalam masyarakat, yang mana istilah lazimnya adalah living hadis.

Dalam penelitian ini dijelaskan bagaimana penjelasan mengenai hadis Rasulullah SAW dalam kerangka ilmu kesehatan mematikan lampu ketika tidur sebagai implementasi hadis dalam kehidupan masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah yang melakukan banyak aktivitas di dalam maupun di luar pesantren tanpa pantauan dari keluarga tersebut. Santri Pondok Pesantren As-Sunnah sebagai objek peneliti disini karena santri tersebut sudah melakukan kebiasaan sehari-hari dalam praktik mematikan lampu ketika tidur tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini dirasa perlu untuk melakukan sebuah analisa dalam tingkat kebiasaan masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah dalam kehidupannya sehari-hari. Mengaitkan hubungan hadis dalam

mematikan lampu ketika tidur bagi masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah. Dan mengkaji masalah ini lebih mendalam yang bertujuan untuk mendapat pengetahuan yang komprehensif tentang mematikan lampu ketika tidur serta mengkajinya dengan menyertakan hasil-hasil analisa ilmiah menurut sains atau secara biologi. Untuk itu penulis memberi judul penelitian ini dengan: **Kebiasaan Mematikan Lampu Ketika Tidur Sebagai Implementasi Hadis Dalam Kehidupan Pondok Pesantren As-Sunnah Kota Cirebon.**

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas yang penulis paparkan, maka dapat diajukan rumusan masalah yang penting untuk dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana pemahaman 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?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi Pondok Pesantren An-Nidhom dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan permasalahan ini dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tentang pemahaman masyarakat Pondok Pesantren As-sunnah terhadap hadis mematikan lampu ketika tidur.
2. Untuk mengetahui manfaat yang masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah peroleh dengan mematikan lampu ketika tidur.

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

Dalam penelitian ini diharapkan mendapatkan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan berupa hasil penelitian ilmiah sebagai bahan kajian dan dapat membawa manfaat secara teoritis, sebagai sumbangan pemikiran dalam dunia keilmuan khususnya dalam bidang hadis mematikan lampu ketika tidur. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mejadi stimulus (perangsang) bagi penelitian selanjutnya sehingga proses pengkajian secara mendalam akan terus berlangsung dengan hasil maksimal.

## 2. Manfaat praktis

Penelitian ini penulis lakukan guna memenuhi persyaratan penyelesaian studi pada jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

## E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka ini memiliki tujuan untuk menjadikan satu kebutuhan ilmiah yang berguna sebagai sumber sebuah penjelasan dan batasan tentang informasi yang digunakan melalui kajian pustaka. Kajian pustaka ini juga untuk menghindari kesamaan pada judul dan karangan sebelumnya, terutama terhadap sebuah permasalahan yang akan dibahas.

Akan tetapi, penulis akan mencantumkan beberapa contoh tentang kajian yang membahas tentang mematikan lampu ketika tidur:

1. Skripsi 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. 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. Dengan informasi yang ada, perawat dapat memberikan edukasi baik secara langsung kepada remaja maupun orang tua yang berperan penting terhadap pengawasan perkembangan anak.

2. Penelitian 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 Kasil Riau*. Pembahasan mengenai tentang bagaimana keadaan tidur mematikan lampu yang baik dan memberikan penjelasan mengenai banyak manfaat dan hikmah atau faedah ketika tidur, tetapi tidak disebutkan manfaat mematikan lampu ketika tidur.
3. Skripsi Nita Yushofa (2014) yang berjudul: *H{ad>is/-H{ad>is/ Mematikan Lampu Tatkala Hendak Tidur UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Pembahasan mengenai tentang 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.
4. 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 Padjadjaran*. Pembahasan mengenai Penelitian 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. Penelitian dengan pendekatan potong lintang ini dilakukan pada populasi yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.

5. Penelitian 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 prevelensinya 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.

Diantara beberapa tinjauan pustaka yang diperoleh, maka yang membedakan penelitian yang dilakukan penulis dengan penelitian di atas yaitu penulis menjelaskan bagaimana pengaruh dan pemahaman hadis mematikan lampu ketika tidur bagi santri Pondok Pesantren As-Sunnah yang berada di kota Cirebon. Selain itu juga dituliskan beberapa manfaat menurut masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah yang terdapat dalam konteks mematikan lampu ketika tidur.

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Teori Living Hadis**

Living hadis merupakan suatu bentuk resepsi (penerimaan, tanggapan, respon) atas teks hadis yang dilakukan oleh peneliti yang terwujud dalam bentuk praktik/ritual/tradisi/prilaku masyarakat. Karena ia satu bentuk resepsi, maka perlu kerangka teori dalam melihat prilaku masyarakat. Dalam living hadis tersebut terdapat tiga bentuk, yaitu lisan, tulis dan praktik. Living hadis tentu memerlukan perangkat-perangkat metodologis dalam kajiannya. Karena yang diteliti disini adalah praktik yang berkembang di masyarakat, maka penggunaan teori-teori sosiologi dan antropologi dalam living hadis tidak dapat dialihkan (Sarifuddin Zuhri Qudsy, 2016: 189). Sedangkan dalam living qur'an terdapat tiga bentuk resepsi, yaitu pertama resepsi exegesis yang berkaitan dengan menafsirkan, yang kedua resepsi aestatis yang berarti pengalaman ilahiyah

melalui cara-cara estetis yaitu melihat keindahan dari Al-Qur'an sebagai objek, dan ketiga resepsi fungsional yaitu lebih memperhatikan teks (mushaf) dengan tujuan adanya manfaat bagi pembaca (Subkhaini Kusuma Dewi, 2017: 197).

Tradisi tulis menulis sangat penting dalam perkembangan living hadis. Tulis menulis tidak hanya sebatas sebagai bentuk pernyataan yang sering terpapar dalam tempat-tempat yang strategis seperti bus, masjid, pesantren dan lain sebagainya. Ada juga tradisi yang kuat dalam khazanah khas Indonesia yang bersumber dari hadis Nabi Muhammad SAW yang terpampang dalam berbagai tempat tersebut.

Model living hadis selanjutnya adalah tradisi lisan sebagai fokus kajian penulis. Tradisi lisan dalam living hadis sebenarnya muncul seiring dengan praktik yang dijalankan umat Islam. Seperti bacaan dalam melaksanakan sal>at subuh di hari Jum'at, sal>at subuh hari Jum'at relatif panjang karena membaca dua ayat yang panjang yaitu *Ha mim al-Sajdah* dan *al-Insan*.

Model living hadis yang terakhir adalah tradisi praktik ini banyak dilakukan umat Islam. Salah satu contoh adalah masalah waktu sal>at di masyarakat Lombok NTB tentang *wetu telu* dan *wetu limo*. Padahal dalam hadis Nabi Muhammad SAW contoh yang dilakukan adalah lima waktu. Contoh tersebut merupakan praktik yang dilakukan oleh masyarakat maka masuk dalam model living hadis praktik (M. Khoiril Anwar, 2015: 74).

Dalam penelitian ini, living hadis adalah sebagai analisis untuk melengkapi teori fenomenologi. Sasaran objek dalam penelitian ini adalah masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah kota Cirebon.

## 2. Teori Fenomenologi

Kata fenomenologi berasal dari bahasa Yunani "phainemenon", yaitu sesuatu yang tampak, yang terlihat karena bercahaya, yang dalam bahasa Indonesia disebut "fenomena" (Muhammad Farid, 2018: 23). Jadi, fenomenologi adalah suatu aliran yang membicarakan fenomenon atau segala sesuatu yang terlihat. Dan dapat pula dikatakan bahwa fenomenologi merupakan suatu pendekatan penelitian yang memiliki sifat perspektif *emic*. Dengan kata lain,

penelitian yang menggunakan perspektif dengan berdasarkan apa yang dilihat dan didapatkan peneliti dari fakta fenomena asli yang diteliti, bukan berdasarkan pada perspektif peneliti terhadap suatu fakta fenomena tersebut (Barnawi, 2018: 101).

Istilah fenomenologi adalah ilmu tentang perkembangan kesadaran dan pengenalan diri manusia sebagai ilmu yang mendahului filsafat. Dengan demikian, fenomenologi adalah suatu ilmu pengetahuan yang membahas dan mengungkap kejadian-kejadian (fenomena) yang tampak. Fenomenologi menjelaskan kejadian yang tampak tersebut dengan mengungkapkan nilai ataupun makna yang terdapat dalam fenomena melalui ilmiah dan rasional (Barnawi, 2018: 102).

Dalam penelitian fenomenologi, seorang peneliti mencoba mengungkap dan menjelaskan makna konsep dari suatu fenomena pengalaman yang didasari dengan kesadaran dan terjadi pada seorang individu. Konsep dasar fenomenologi adalah kompleksitas realitas atau masalah itu disebabkan oleh pandangan atau perspektif subjek. Oleh karena itu, subjek yang berbeda akan memiliki pengalaman yang berbeda pula. Menurut Edmund Husserl, fenomenologi adalah studi tentang berbagai bidang objek yang disebut *noemata* yaitu ciri-ciri yang membuat kesadaran orang menjadi kesadaran terhadap objek-objek. Konsep kesadaran tersebut disebut juga dengan *epoche* (jangka waktu), yaitu menunda atau mengurung makna maupun konsep yang telah ada dengan membiarkan subjek berbicara seperti apa adanya (Barnawi, 2018: 42).

Dalam konsep Schutz (1899-1959) mengenai *societas* sesungguhnya dilandasi oleh kesadaran (*consciousness*) karena menurutnya di dalam kesadaran itu terdapat hubungan antara orang (orang-orang) dengan objek-objek. Dengan kesadaran itu pula lah kita dapat memberi makna atas berbagai objek yang ada. Tindakan sosial yang dimaksud oleh Schutz sebenarnya merujuk pada konsepnya Weber. Dimana subjektivitas dianggap oleh Schutz sebagai suatu konsep atau model yang ideal yang menggambarkan pengetahuan atau pengalaman kita di dalam dunia keseharian (Muhammad Farid, 2018: 34). Dalam pendekatan ini dapat membantu menjelaskan teori-teori yang berguna bagi penelitiannya, terutama dalam hal pengungkapan masalah penelitian. Pendekatan ini juga digunakan

sebagai cara pandang atau persepsi dalam penelitian sehingga melahirkan suatu asumsi yang bersifat hipotesis atau kesimpulan (Barnawi, 2018: 142).

## **G. Metode Penelitian**

Dalam melakukan sebuah penelitian, metode merupakan salah satu unsur utama guna untuk memperoleh hasil yang maksimal dan objektif. Dalam penelitian ini metode yang digunakan berikut adalah:

### **1. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif (data yang dikumpulkan berupa kata-kata dan bukan angka-angka). Menurut Bogdan dan Taylor dalam metode penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Moleong, 2017: 4).

### **2. Sumber Data**

Adapun sumber data yang digunakan dalam kajian ini adalah:

#### **a. Sumber Data Primer**

Penulis sendiri mencari data langsung yang didapatkan dari Pondok Pesantren As-Sunnah dan diambil dari sumber pertamanya, yaitu kebiasaan mematikan lampu ketika tidur bagi masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah kota Cirebon.

#### **b. Sumber Data Sekunder**

Penelitian ini diambil dari buku penunjang seperti buku-buku yang berkaitan dengan tema skripsi, jurnal, dan data hasil observasi yang berkaitan dengan fokus penelitian. Semua data tersebut diharapkan mampu memberikan deskripsi tentang pelaksanaan kebiasaan mahasiswa dalam mematikan lampu ketika tidur.

### **3. Metode Pengumpulan Data**

Dalam pengumpulan data ini penulis menggunakan beberapa metode yaitu:

a. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh data perilaku dalam konteks alamiah; sebagaimana adanya dan tanpa manipulasi.

b. Wawancara

Metode wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara bertanya langsung (*face to face*) pada informan untuk mendapatkan informasi. Dimana penulis mendatangi langsung ke tempat orang yang akan diwawancarai untuk menanyakan langsung tentang hal-hal yang berkaitan dengan objek yang akan diteliti dengan mengumpulkan data dan informasi mengenai kebiasaan mematikan lampu ketika tidur. Wawancara ini ditujukan kepada masyarakat Pondok Pesantren As-Sunnah kota Cirebon.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi ini dilakukan untuk mengumpulkan data dari dokumen yang sudah ada, sehingga penulis dapat memperoleh catatan-catatan yang berhubungan dengan penelitian dan untuk mendapatkan data-data yang belum didapatkan melalui metode observasi dan wawancara.

d. Analisis Data

Analisis data menggunakan teori living hadis dan fenomenologi. Living hadis untuk melihat dan mendeskripsikan bagaimana hadis bertransmisi dan betransformasi di Pondok Pesantren As-Sunnah. Fenomenologi untuk memotret manfaat yang dirasakan oleh santri dengan mematikan lampu.

## H. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian ini dibagi menjadi lima bab. Kemudian setiap bab tersebut terbagi pula beberapa sub bab. Selanjutnya disusun dengan sistematika agar mudah untuk difahami yaitu:

BAB I: Terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan

sistematika penelitian. Bab pertama digunakan sebagai target penelitian sehingga penelitian akan terarah dan lebih fokus pada pembahasan.

BAB II: Terdiri dari pemaparan hadis dan pengetahuan tentang tidur: sejarah tidur, macam-macam tidur, dan etika tidur.

BAB III: Pembahasan profil Pondok Pesantren As-Sunnah kota Cirebon.

BAB IV: Pembahasan dari hasil penelitian lapangan yang dilakukan terhadap Pondok Pesantren As-Sunnah kota Cirebon.

BAB V: Penutup, membahas mengenai kesimpulan yang merupakan jawaban dari pokok permasalahan yang dikaji dan berisi saran-saran yang berguna untuk penelitian selanjutnya.

