

## HUBUNGAN ANTARA PERILAKU ISRAF DENGAN FENOMENA MUKBANG

Kurniasari Pangesti<sup>1)</sup>, Wahyuni Shifatur Rohmah<sup>2)</sup>

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama (IAINU) Kebumen

email: [kurniasaripangesti@gmail.com](mailto:kurniasaripangesti@gmail.com)

### *Abstract*

*This article aims to understand the concept of israf according to Al-Qurthubi and how it relates to mukbang behavior. In writing this article, the author using the maudu'i (thematic) tafsir method with a library research approach in the type of qualitative research. approach (library research) in the type of qualitative research. The collection of data is done through the collection of books and books of tafsir that are relevant to israf. with israf. The results showed that israf is an excessive behavior in fulfilling needs, especially in the context of the excessive behavior in fulfilling needs, especially in the context of food, which is explained in QS. explained in QS. Al-A'raf verse 31, where Allah forbids all forms of excess in food and drink. excess in food and drink. This concept is reinforced by the Prophet's hadith which regulates the division of meal portions into one-third for food, one-third for drinks, and one-third for breathing, for drinks, and one-third for breathing. The mukbang trend, although initially had no negative connotations, has now become a behavior that does more harm than good, harmful than beneficial. While there is no direct prohibition against mukbang in Islam, however, excessive mukbang behavior is considered to be incompatible with Islamic teachings as it is a form of israf. in accordance with Islamic teachings as it is a form of israf.*

**Keywords:** Relationship, Israf Behavior, Mukbang, Al-A'rafverse 31, Al-Qurthubi

### **Abstrak**

Penulisan Artikel ini bertujuan untuk memahami konsep israf menurut Al-Qurthubi dan bagaimana hubungannya dengan perilaku mukbang. Dalam penulisan artikel ini, penulis menggunakan metode tafsir maudu'i (tematik) dengan pendekatan kepustakaan (library research) dalam jenis penelitian kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui pengumpulan buku-buku dan kitab tafsir yang relevan dengan israf. Hasil penelitian menunjukkan bahwa israf merupakan perilaku yang berlebihan dalam pemenuhan kebutuhan, terutama dalam konteks makanan, yang dijelaskan dalam QS. Al-A'raf ayat 31, di mana Allah melarang segala bentuk kelebihan dalam makanan dan minuman. Konsep ini diperkuat dengan hadits Nabi yang mengatur pembagian porsi makan menjadi sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk bernafas. Tren mukbang, meskipun pada awalnya tidak memiliki konotasi negatif, kini menjadi perilaku yang lebih merugikan daripada bermanfaat. Meskipun tidak ada larangan langsung terhadap mukbang dalam Islam, namun perilaku mukbang yang berlebihan dianggap tidak sesuai dengan ajaran Islam karena merupakan bentuk israf.

**Kata Kunci:** Hubungan, Perilaku Israf, Mukbang, Al-A'raf ayat 31, Al-Qurthubi

### **PENDAHULUAN**

Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, mengandung wahyu Allah yang disampaikan kepada Nabi Muhammad Saw melalui malaikat Jibril. Tujuannya adalah untuk dijadikan sebagai pedoman hidup bagi umat manusia, memberikan arahan yang

mengarah pada kebahagiaan di dunia dan akhirat. Al-Qur'an menyediakan petunjuk, penjelasan, dan konsep-konsep, baik yang bersifat umum maupun yang rinci, yang mencakup berbagai aspek kehidupan, serta memberikan pandangan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh masyarakat dari masa ke masa. Salah satu tantangan yang dihadapi saat ini adalah masuknya pengaruh budaya asing sebagai dampak dari kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Fenomena baru yang muncul adalah praktik "mukbang". Mukbang menjadi populer belakangan ini, terutama di kalangan generasi milenial, dan menjadi kebiasaan baru dalam menikmati makanan. Istilah "mukbang" berasal dari Korea Selatan, Selatan kata *mukbang* berasal dari kata *Muk-ja* berarti makan dan *bang-song* berarti siaran.<sup>1</sup>

Di Korea, munculnya mukbang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu, salah satunya adalah individu-individu yang lajang atau sangat individualis yang mencari teman. Bagi seorang lajang atau individu yang sangat individualis di Korea, menghadapi sejumlah besar makanan membuatnya merasa memiliki teman, dan melalui siaran langsung, ia merasa mendapat perhatian dari banyak orang. Meskipun demikian, terkait fenomena ini, aspek etika dan adab makan menjadi sangat penting, baik secara umum maupun dalam konteks akhlak atau agama, terutama dalam Islam. Makanan tidak hanya tentang mencapai kekenyangan semata, tetapi juga tentang mendapatkan manfaat dan berkah jika dilakukan dengan benar.<sup>2</sup>

Kegiatan mukbang menjadi masalah yang terlihat jelas karena makan dengan porsi yang besar tidak sesuai dengan etika makan secara umum maupun dalam perspektif agama Islam. Konsumsi makanan secara berlebihan tidak dianjurkan, sesuai dengan ajaran Islam yang mengedepankan pemeliharaan keseimbangan dan kesehatan. Penampilan mukbang yang menampilkan konsumsi makanan berlebihan tidak hanya tidak mencerminkan etika makan secara umum, tetapi juga bertentangan dengan prinsip-prinsip agama Islam. Oleh karena itu, mukbang dapat dianggap sebagai suatu tontonan yang kurang memiliki etika, terutama dalam hal etika makan,

---

<sup>1</sup> Virdita Ratriani, *Bukan makan Dalam Jumlah Banyak Ini Arti Sebenarnya Dari Mukbang*, kontan.co.id, oktober 7, 2021, <https://caritahu.kontan.co.id/news/bukan-makan-dalam-jumlah-banyak-ini-arti-sebenarnya-dari-mukbang?page=all> dikutip pada tanggal 5 februari 2023 pukul 22.00 wib

<sup>2</sup> Yulian Khairani, *"Fenomena Mukbang Dalam Prespektif Al-Qur'an Menurut Wahbah Az-Zuhali"*, (Skripsi S1 Fakultas Ushuludin Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Karim Riau, 2022)

baik dalam konteks umum maupun dari perspektif agama Islam.

Dalam konteks mukbang, terdapat unsur israf atau konsumsi makanan secara berlebihan. Fenomena mukbang menunjukkan kelebihan dalam aspek makanan dan minuman. Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah, seperti israf dan tabzir, untuk menyatakan tindakan yang melampaui batas. Meskipun keduanya memiliki makna yang serupa, yaitu melampaui batas atau berlebihan, namun dalam penelitian ini istilah israf dipilih karena tabzir lebih cenderung merujuk kepada pemborosan pada benda-benda.

Israf berasal dari kata السرف yang berarti melebihi batas atau ukuran dalam setiap tindakan manusia.<sup>3</sup> Menurut kamus Al-Munawwar, kata asrafa memiliki arti memboroskan, sedangkan israf berarti tindakan pemborosan.<sup>4</sup> Dalam Al-Qur'an, kata israf muncul sebanyak 23 kali dalam 21 ayat di dalam 17 surah, dalam bentuk fi'il madhi, fi'il mudhari', atau masdarnya.<sup>5</sup> Israf dijelaskan sebagai tindakan yang tidak terpuji, sebagaimana disebutkan dalam Firman Allah berikut:

يَبْنِي آدَمَ خُذْ وَازِ يَنْتَكِمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

*Artinya: "wahai anak cucu adam pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan."(QS.al-A'raf 31)*

Menurut Ibnu Abbas, dalam ayat ini, Allah memperbolehkan makan dan minum asalkan tidak dilakukan secara berlebihan. Konsumsi makanan dan minuman yang memenuhi kebutuhan adalah yang dapat memuaskan rasa lapar dan haus, yang pada gilirannya menjaga kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, dalam ajaran agama, ditegaskan untuk menghindari konsumsi berlebihan karena dapat merugikan tubuh dan mengganggu keseimbangan spiritual, serta mengurangi semangat dalam beribadah. Rasulullah Saw juga bersabda:

*"tidaklah anak adam mengisi bejana yang lebih buruk selain dari perut, cukuplah anak adam beberapa suapan sekedar yang bisa menegakkan tulang punggungnya, jika tidak mungkin, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga lagi untuk nafasnya," ( H. At-Tirmidzi, Hadits Hasan Shahih).*

<sup>3</sup> Ar-Raghib Al-Isfahani, *Al-Mufradat Al-Fadhil Qur'an* (Beirut: Daral-Syamiyah), h.407.

<sup>4</sup> H. Ahmad St, *Kamus Munawwar*, (Pt. Karya Toha Putra, Semarang), h.374.

<sup>5</sup> Muhammad Fu'ad Abdulah Al-Baqi, *Mu'jam Al-Mufahris Li Al-Fadzil Qur'an*, (Beirut: Darel Fikr, 1980), h.429.

Menurut Ibnu Abbas, dalam ayat ini, Allah memperbolehkan konsumsi makanan dan minuman asalkan tidak dilakukan secara berlebihan. Makanan dan minuman yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan membantu mengatasi rasa lapar dan haus, yang pada gilirannya menjaga kesehatan fisik dan mental. Namun, jika seseorang terlalu banyak minum, dapat mengakibatkan kesulitan bernapas, meningkatkan risiko kelelahan, dan rentan terhadap penyakit. Selain itu, konsekuensi lainnya termasuk kerusakan hati dan kelemahan organ tubuh yang dapat mengganggu pelaksanaan ibadah. Allah SWT telah melarang perilaku berlebihan dalam segala hal, yang mencakup tindakan yang melampaui batas kewajaran.

Imam Qurthubi, dalam tafsirnya, menjelaskan bahwa israf mengacu pada penggunaan harta untuk tujuan di luar jalan yang diredhai oleh Allah SWT. Dia juga menyatakan bahwa seseorang yang meninggalkan ketaatan kepada Allah disebut kikir (*al-iqtar*), sementara mereka yang menggunakan harta mereka untuk melakukan ketaatan kepada Allah disebut *al-qawam*.<sup>6</sup>

Penting untuk mengkaji israf karena meskipun umumnya kita mengetahui bahwa israf tidak baik, namun belum tentu kita memahami secara pasti batasan-batasannya. Israf, jika diartikan sebagai perilaku yang dilakukan secara berlebihan, bisa sulit dipahami batasannya oleh sebagian dari kita. Meskipun kata "israf" mungkin tidak sering terdengar di kalangan masyarakat umum, namun perilaku yang dapat dikategorikan sebagai israf seringkali terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengungkap makna dan batasan israf, khususnya dalam konteks konsumsi makanan dan minuman.

## **METODE PENELITIAN**

Penulisan artikel ini menggunakan metode pustaka (*library research*) yang berorientasi kualitatif.<sup>7</sup> Fokus penelitian ditujukan untuk memeriksa dengan teliti bagaimana Al-Qurthubi menafsirkan istilah "mukbang" dalam Surat Al-A'raf ayat 31. Desain penulisan ini melibatkan eksplorasi informasi hanya melalui sumber-sumber cetak dan literatur online yang tersedia. Kepustakaan yang digunakan langsung terkait

---

<sup>6</sup> Muhammad Bin Ahmad Al-Anshari Al Qurthubi, *Jami'ul Al-Ahkam Al-Qur'an*, h.156.

<sup>7</sup> Salma, *Pendekatan, Menulis Karya Ilmiah, Penelitian: Pengertian, Jenis-jenis, Dan Contoh Lengkapnya*, (11 Juni 2021).

dengan fakta-fakta, karakteristik objek, dan subjek penelitian, khususnya dalam konteks kitab tafsir Al-Qurthubi. Objek penelitian mencakup penafsiran dan biografi Al-Qurthubi. Metode pengumpulan data mengandalkan dokumentasi dari berbagai sumber literatur yang relevan.<sup>8</sup> Analisis data yang diterapkan bersifat deskriptif kualitatif, dengan mengkaji fenomena dan penafsiran yang tersaji dalam buku, skripsi, tesis, dan jurnal yang relevan.<sup>9</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Konsep Israf Menurut Al Qurthubi

Al-Qur'an mengatur banyak hal dan salah satunya tertuang dengan jelas dalam surat Al-A'raf ayat 31. Ayat ini membahas tentang cara berpakaian dan aturan untuk makan dan minum dalam Islam.

a. Perintah mengenakan pakaian yang bersih dan indah

Melalui surat Al-A'raf ayat 31 ini, Allah memerintahkan agar manusia memakai pakaian yang bersih dan indah ketika memasuki masjid, beribadah, salat, tawaf, dan sebagainya. Selain bersih dan indah, tentunya pakaian yang dimaksud adalah pakaian yang dapat menutupi aurat dan memenuhi syarat-syarat tertutupnya aurat.

b. Mengatur urusan makan dan minum

Surat Al-A'raf ayat 31 juga menerangkan bahwa kita harus menjaga kesehatan dengan memakan makanan yang tidak hanya mengenyangkan, tapi juga bermanfaat untuk tubuh. Hal ini merupakan makanan yang penuh dengan gizi, vitamin, nutrisi, dan penuh dengan manfaat lainnya. Selain itu, minumlah juga minuman yang halal dan thayyib, yang diizinkan dikonsumsi untuk umat Islam.

---

<sup>8</sup> Sudaryono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Methods*, (Depok: Rajagrafindo, 2017), h.229.

<sup>9</sup> Juliansyah Noor, *Metodelogi Penelitian Skripsi, Tesis, dan Karya Ilmiah*, ( Jakarta: Jl. Tandra Raya 2011), h.15.

c. Larangan berlebihan dalam makan dan minum

Jangan berlebihan dalam porsi makan dan minum karena dapat memengaruhi kesehatan seseorang. Jika berlebihan, tubuh akan menyerap kalori secara berlebihan sehingga mengakibatkan berat badan naik. Dampak buruknya lagi, hal ini dapat mengundang berbagai penyakit yang tak diinginkan.

## **2. Hubungan Perilaku Israf dengan Fenomena Mukbang**

Kini tren mukbang telah banyak dijadikan konten untuk para content creator di dalam Youtube Channel mereka. Mereka seakan-akan membuat challenge untuk diri sendiri dengan makan porsi yang sangat banyak, seperti tanpa memandang makanan pedas, asin, atau manis, yang penting harus habis. Perkara makanan, dalam Islam tentu kita mengetahui adab ketika makan. Bukan soal halal atau tidak, melainkan adab. Memang, makan bisa membuat tubuh semakin kuat dalam menjalani aktivitas, menghilangkan rasa lapar, atau bahkan untuk memanjakan lidah. Tapi, bagaimana dengan fenomena mukbang yang mengharuskan seseorang untuk makan berlebih.

Sebenarnya memang tidak ada larangan soal mukbang dalam Islam. Tetapi, ini sudah jelas sangat bertentangan dengan adab makan dalam ajaran Islam. Mukbang memang cenderung soal makan berlebihan (israf). Ini saja sudah sangat jelas keluar dari adab makan yang seharusnya dalam Islam. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-A'raf ayat 31 yang artinya:

"Makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan."

Tentu saja, kita tidak boleh melakukan sesuatu hal secara berlebihan, termasuk dalam hal makan. Sebab, selain tidak termasuk dalam adab makan, ini telah melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh yang akan berdampak buruk bagi kesehatan.

Selain itu, mukbang juga sama saja dengan menzalimi diri sendiri. Apalagi ketika seorang melakukan mukbang makanan pedas. Setiap tubuh manusia memang

memiliki batasan. Sebagian orang pula mengetahui apakah dirinya mampu makan pedas atau tidak. Kemudian mereka akan menantang diri untuk memaksakan makan pedas demi sebuah challenge mukbang. Maka tak jarang juga dari mereka banyak yang jatuh sakit. Dalam firman Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 195 yang artinya:

"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan."

Dari dua alasan tersebut saja sudah menjelaskan bahwa mukbang sebenarnya bertentangan dengan adab makan. Walau tidak dilarang secara spesifik, seharusnya kita pandai dalam memilih konten-konten menghibur yang lebih bermanfaat dan tidak mendatangkan mudharat untuk diri sendiri. Jadi, mukbang itu memang seru tapi jangan melupakan adab makan.

## **KESIMPULAN**

Dalam hal ini Al Qurthubi menjelaskan bahwa israf sangat di larang karena dalam ayat ini Allah menghalalkan makan dan minum selama tidak berlebih-lebihan. Makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan adalah yang dapat menghilangkan rasa lapar dan dahaga. Oleh karena itu, syariat melarang untuk makan secara berlebihan, karena dapat melemahkan tubuh dan mematikan jiwa, serta mengendurkan semangat ibadah. Atas alasan ini, maka syari'at melarang kegiatan mukbang karena tidak mencerminkan umat muslim yang baik karena makan secara berlebih-lebihan (israf). Surat Al-A'raf ayat 31 membahas tentang israf yang merupakan bentuk perilaku berlebih-lebihan, juga menerangkan bahwa kita harus menjaga kesehatan dengan memakan-makanan yang tidak hanya mengenyangkan, tapi juga bermanfaat untuk tubuh. Mukbang itu sendiri cenderung makan secara berlebihan sehingga tren mukbang merupakan suatu sikap yang memiliki mudharat yang lebih banyak daripada manfaatnya. Dalam hal ini mukbang sebenarnya bertentangan dengan adab makan, walau tidak di larang secara spesifik dalam islam, tetapi seringkali mukbang bertebtangan dengan adab makan dalam ajaran islam karena mukbang cenderung soal makan secara berlebihan (israf).

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Baqi, Muhammad Fu'ad Abdulah, *Mu'jam Al-Mufahris Li Al-Fadzil Qur'an*, Beirut: Darel Fikr, 1980).
- Al-Qurthubi , Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad Al-Anshori, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Quran Jilid 1*. Kairo: Maktabah Al-Shafa, 2005.
- Ar-Raghib, *Al-Mufradat Al-Fadhil Qur'an*, Beirut: Daral-Syamiyah.
- H. Ahmad St, *Kamus Munawwar*, Pt. Karya Toha Putra, Semarang. t.th
- Khairani, Yulian, "Fenomena Mukbang Dalam Prespektif Al-Qur'an Menurut Wahbah Az-Zuhali", Skripsi S1 Fakultas Ushuludin Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.
- Noor, Juliansyah, *Metodelogi Penelitian Skripsi, Tesis, dan Karya Ilmiah*, Jakarta: Jl. Tambra Raya 2011.
- Ratriani, Virdita, "Bukan makan Dalam Jumlah Banyak Ini Arti Sebenarnya Dari Mukbang",kontan.co.id, oktober 7,2021, [https://caritahu.kontan.co.id/news/bukan-makan-dalam-jumlah-banyak-  
ini-arti-sebenarnya-dari-mukbang?page=all](https://caritahu.kontan.co.id/news/bukan-makan-dalam-jumlah-banyak-ini-arti-sebenarnya-dari-mukbang?page=all) dikutip pada tanggal 5 februari 2023 pukul 22.00 wib
- Salma, *Pendekatan, Menulis Karya Ilmiah, Penelitian: Pengertian, Jenis-jenis, Dan Contoh Lengkapnya*, 2021.
- Sudaryono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mix Method*, Depok: Rajagrafiindo, 2017.