

Fenomena Mukbang Dalam Konten Youtube Perspektif

Hadis

Heni Lestari

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Email: henilestari0781@gmail.com

Uswatun Hasanah

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Email: uswatunhasanah_uin@radenfatah.ac.id

Sulaiman M Nur

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Email: slmnmoor@gmail.com

Abstract

This thesis is entitled "The Mukbang Phenomenon in Youtube Content from the Hadith Perspective". This research is motivated by the phenomenon of *mukbang* on social media which is currently popular nowadays. *mukbang* is a video or live broadcast, which is deliberately eaten in large portions in front of the camera. This *mukbang* was first performed in South Korea and has now been followed by other countries and even in Indonesia, where the majority of the population is Muslim. In Islam, overeating is something that is prohibited by religion. However, many do not know about this *mukbang* phenomenon according to hadith views. The impact of *mukbang* behavior on Youtube social media is to imitate trends that are currently viral. So that the morals and ethics of eating in *mukbang* change a person's eating patterns, which are intentionally uploaded by Youtube account users. Just like what happened on the Youtube application, it caused several people around him to do this. In the hadith, Allah clearly prohibits anything excessive, including eating and drinking, that can bring harm and Allah forbids His servant from doing anything that could harm himself.

Keyword: Mukbang, Social Media, Hadith

Abstrak

Skripsi ini berjudul "Fenomena Mukbang dalam Konten Youtube Perspektif Hadis". Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena *mukbang* di dalam media sosial yang sedang populer di zaman ini. *mukbang* merupakan video atau siaran langsung, yang sengaja makan dengan porsi besar di depan kamera. *mukbang* ini, pertama kali dilakukan di Korea Selatan dan sekarang sudah diikuti oleh negara-negara lain bahkan di Indonesia, yang masyarakatnya mayoritas Muslim. Dalam Islam makan berlebihan adalah sesuatu yang dilarang Agama. Namun banyak yang tidak tahu tentang fenomena *mukbang* ini menurut pandangan hadis. Dampak perilaku *mukbang* dalam media sosial Youtube ialah meniru trend yang sedang viral. Sehingga akhlak dan etika makan dalam *mukbang* merubah pola makan seseorang, yang sengaja diunggah oleh pengguna akun Youtube. Seperti halnya yang terjadi di aplikasi Youtube menyebabkan beberapa orang disekitarnya ikut melakukan hal tersebut. Dalam hadis Allah sudah jelas melarang segala sesuatu yang berlebih-lebihan, termasuk soal makan dan minum dapat mendatangkan mudharat dan Allah melarang hambah-Nya berbuat sesuatu yang dapat membahayakan dirinya.

Kata Kunci: Mukbang, Sosial Media, Hadis

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi saat ini, semakin pesat di dalam kehidupan masyarakat dengan adanya internet. Segala informasi bisa dikomunikasikan secara instan dan global. Sosial media merupakan sebuah media yang digunakan untuk berinteraksi dan bersosialisasi satu sama lain, tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Tidak hanya digunakan untuk media komunikasi, media sosial dapat dikatakan memiliki sejuta fungsi, seperti memfasilitasi orang-orang sebagai forum diskusi atau obrolan. Berbagai jenis file (video, music, gambar). Pengguna juga bisa dengan mudah mengikuti trend *mukbang* jika menggunakan media sosial.¹

Salah satunya di era modern, fenomena *mukbang* yang belakangan ini sedang banyak digandrungi kalangan milenial. Di mana ini terjadi suatu kebiasaan baru dalam menikmati makanan.² *mukbang* sendiri diadaptasi dari satu kegiatan makan di negara Korea Selatan. *mukbang* merupakan video siaran langsung, dimana ditampilkan seseorang yang sengaja makan dengan porsi besar di depan kamera untuk dijadikan sebuah tontonan atau hiburan.

Terkait dengan fenomena tersebut, di sisi lain menyangkut etika dan adab makan secara umum maupun dalam akhlak atau agama. Terkhusus dalam agama Islam maka hal ini menjadi sangat penting. Di mana makan adalah tidak semata harus kenyang, namun juga harus menjadikan seseorang mendapat manfaat dan berkah. Kegiatan *mukbang* ini, menjadi suatu masalah yang bisa dilihat dengan jelas dipertontonkan kepada semua orang sangat tidak sesuai dengan etika makan.³

Pelaku *mukbang* menikmati makanan dengan asupan yang tidak meyeatkan, seperti makanan berlemak, berminyak, berkalori tinggi, hingga minuman dingin yang mengandung banyak gula. Hal itu tidak sesuai dengan ajaran Islam dan tidak baik jika terlihat dalam sebuah tontonan. Rasulullah SAW sudah mencontohkan bagaimana makan yang baik yaitu membaca do'a sebelum makan,⁴ makan dengan posisi duduk,

¹ Siti Makmudah, *Medsos dan Dampaknya Pada Prilaku Keagamaan Remaja*, Bogor, Gupedia, 2019, hlm. 9-11

² Faridz Allfansa Bhaskara, Dkk, *Media Dan Perkembangan Budaya*, Malang, Intrans Publishing Group, 2020, hlm. 2

³ Silvia Nanda Resti, *Korelasi Menonton Mukbang Pada Pembentukan Persepsi Tata Cara Makan*, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung, 2018, hlm. 20-21

⁴ Dani Garjito, *Doa Sebelum dan Sesudah Makan, Tersedia Pada <http://www.suara.com> News Doa Sebelum dan Sesudah Makan Lengkap Dengan Artinya*, Diakses Tanggal 20 February 2022

tidak boleh sambil berdiri, menggunakan tangan kanan, makan makanan yang baik dan halal.

Ciri khas dari *mukbang* tersebut yaitu porsi makanannya yang sangat banyak, sehingga hal tersebut bisa disebut sebagai sesuatu yang berlebih. Nabi SAW memberi petunjuk agar mencegah berlebih-lebihan dalam makan dan minum, sehingga sesuai dengan kebutuhan. Nabi SAW telah mengajarkan bahwa seseorang cukup, mengonsumsi beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya, agar staminanya tidak menurun dan tubuh tidak menjadi lemah. Tubuh hanya akan menjadi kuat jika sesuai dengan kadar kebutuhannya, bukan karena banyaknya makanan.⁵

Dalam hal ini banyak pandangan yang menilai tentang pengguna media sosial, khususnya makan berlebihan, pada pengguna Youtube yang beragama muslim. Bahwasanya di media sosial bebas mengekspresikan dirinya yang tidak sesuai dengan koridornya.⁶ Peneliti tertarik meneliti perilaku *mukbang* dalam media sosial di salah satu aplikasi Youtube, salah satu *platform* yang sedang populer dan sangat digemari saat ini, bahkan tidak sedikit yang beralih ke aplikasi Youtube, dikarenakan daya Tarik yang ada pada aplikasi tersebut. Banyak pengguna medsos yang asik menggulir layar untuk menonton video saat ini.⁷

Adab Makan

Adab dalam bahasa arab yang artinya budi pekerti, tata kerema, atau sopan santun. Arti adab secara keseluruhan yaitu bentuk sikap, perilaku atau tata cara hidup yang mencerminkan nilai sopan santun, kehalusan, kebaikan, budi pekerti atau akhlak.⁸ Makan secara umum adalah suatu kegiatan mengonsumsi makanan atau minuman yang

⁵ Kementerian Agama Republic Indonesia, *Al-Quran Al-Hakim dan Terjemahannya*, Surabaya, Halim, 2014, hlm. 154

⁶Nora Handeska, *Rasa Malu Dalam...*, hlm. 34

⁷ Fredick Gerhad Sitorus, *Pengaruh Pengguna Aplikasi Youtube Terhadap Prilaku Anak Studi Pada Pengguna Youtube Pada Remaja Di Kota Medan*, Skripsi, Medan, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2018, hlm. 46

⁸ Choiruddin Hadhiri, *Akhlak Dan Adab Islam*, Jakarta, PT. Bhuana Ilmu Populer, 2015, hlm.

biasanya untuk dijadiukan sumber energi, bagi manusia, binatang, makhluk hidup dan juga energi untuk bergerak serta pertumbuhan, yaitu dengan memakan organisme.⁹

Rasulullah SAW mengajarkan tata cara adab makan yang baik dan harus diikuti oleh umat Islam antara lain:

a. Mengonsumsi yang halal

Sebagai seorang muslim,¹⁰ wajib hukumnya untuk kita makan atau minum sesuatu yang halal. Allah SWT memerintahkan umatnya untuk tidak mengonsumsi makanan haram.

b. Membaca Doa sebelum dan sesudah makan

Dalam islam etika yang dilakukan sebelum dan sesudah makan adalah berdoa, sebagai bentuk rasa syukur atas pemberian rezeki dari Allah kepada hambanya.

c. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Rasulullah SAW menganjurkan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, itu sejalan dengan ilmu medis karena kebersihan menjadi persyaratan untuk memperoleh nikmatnya kesehatan.

d. Menjauhi dari sikap berlebih-lebihan

Jika perut penuh makanan, maka tidak ada ruang cukup untuk minuman. Jika orang mengonsumsi minuman sampai memenuhi perutnya, sehingga pernapasannya menjadi sulit hingga menimbulkan kemalasan dan mudah letih.¹¹

Mukbang

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti kata *mukbang* adalah kata dalam bahasa Korea yaitu *meokbang*, yang merupakan gabungan kata dari bahasa Korea yaitu *meogda*, yang berarti makan dan *bangsong* yang berarti siaran. *mukbang* secara harfiah, dapat diartikan sebagai siaran makan atau dalam bahasa Inggris yaitu *eating broadcasting*, *mukbang* biasanya dilakukan secara langsung di *Instagram* ataupun *Youtube*.¹²

⁹ Sohrab, *Etika Makan dan Minum Dalam Pandangan Syariahyah*, Jurnal Fakultas Syariahyah Dan Hukum Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makasar, Vol. 5 No. 1 Juni 2016, hlm. 38

¹⁰ Sohrab, *Etika Makan Dan Minum Dalam Pandangan Syariahyah...*, hlm. 26

¹¹ Anindhita Purwaningtyas Rahmawati, at all, *Melangitkan Pengetahuan Gizi dan Psikologi dengan Spiritualisasi Ilmu-Ilmu Modern...*, hlm. 53

¹² Arti Mukbang di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), <https://kbbi.lektur.id/mukbang>, diakses tanggal 2 Agustus 2022

Media sosial memiliki pengaruh atau peranan pada perilaku makan seseorang. Serta memiliki pengaruh untuk mengembangkan motivasi sosial, keinginan seseorang dalam mengonsumsi suatu produk dan preferensi suatu merek.¹³ Sesuatu yang berlebihan juga disebutkan dalam firman Allah Swt al-A'raf 31 berikut:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

“Makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan”¹⁴

Pemahaman di atas *mukbang* adalah seseorang yang makan dalam porsi besar dan terlihat berlebihan, Dengan terbiasa melihat siaran makanan yang ada di sosial media, maka dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang yang membuat mereka gagal mematuhi anjuran makan sehat dan mencontoh perilaku makan yang tidak sehat seperti yang ada pada video *mukbang* yang mereka tonton.¹⁵

Beberapa dampak negatif dari *mukbang* antara lain:

1. Mempengaruhi Pola Makan

Menonton video *mukbang* dapat memicu dan memperkuat perilaku makan yang tidak teratur seperti makan dalam porsi besar.¹⁶

2. Menyebabkan Obesitas

Pejabat kesehatan Korea Selatan telah menyatakan keprihatinan besar dengan lonjakan obesitas di kalangan orang Korea.

3. Gangguan Pencernaan

Gastroesophageal reflux disease (GERD) merupakan gangguan pencernaan yang dapat terjadi akibat trend *mukbang*.

4. Mendorong penonton mengonsumsi makanan tidak sehat¹⁷

Dengan adanya dampak negatif dari *mukbang* bagi kesehatan lebih beresiko, ketimbang kenikmatan makan ataupun kebutuhan.

¹³ Silvia Nanda Resti, *Korelasi Menonton Pada Pembentukan Persepsi Tata Cara Makan*, Studi Terhadap Followers Akun Instagram Mukbang Video, Skripsi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Lampung, 2018, hlm. 20-21

¹⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Bandung, Sigma, 2007, hlm. 354

¹⁵ Ani Margawati, *Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomus Sensory Merindian Response, Keinginan Makan Dan Uang Saku Dengan Asupan Makan Dan Status Gizi Mahasiswa*, Jurnal Gizi Indonesia, Vol. 8, No.2, Juni 2020, hlm. 102-109

¹⁶ Aulia Nisa, *Budaya Mukbang Di Kalangan Wanita Islam*, Studi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019, hlm. 37

¹⁷ Anya, [http://www.youtube.com/watch_chanel_4_Earn_\\$1,3_Milion_A_Year_Making_Mukbang_Video](http://www.youtube.com/watch_chanel_4_Earn_$1,3_Milion_A_Year_Making_Mukbang_Video), diakses 11 oktober 2022

Identifikasi Hadis-Hadis Mukbang

Dalam penelitian ini menghimpun hadis-hadis yang diriwayatkan oleh Sunan at-Tirmidzi, Sunan Ibnu Majah. Hadis yang mengandung larangan seseorang makan berlebihan.

1. Sunan at-Tirmidzi

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ قَالَ: أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْهَمَصِيُّ، وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِي، عَنْ مَقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَمْلَأُ أَدَمِي وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُؤْمَنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالَةَ فَتَلْتُ لَطْعَامِهِ وَ تَلْتُ لِشَرَابِهِ وَ تَلْتُ لِنَفْسِهِ. حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ، نَحْوَهُ، وَ قَالَ الْمَقْدَامُ بْنُ مَعْدِي كَرَبٍ: عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَ لَمْ يَذْكُرْ فِيهِ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ¹⁸

Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Nasr telah mengkhabarkan kepada kami Abdullah bin al-Mubarak telah mengkhabarkan kepada kami Ismail bin Ayyasy telah menceritakan kepadaku Abu Salahamah al-Himsi bin Habib bin Shabih dari Yahya bin Jabir al-Taiy dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata aku mendengar Rasulullah SAW bersabda "Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa nafasnya, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya."

. حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغْبِرَةِ قَالَ: حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سُلَيْمٍ الْكِنَانِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِي، قَالَ سَمِعْتُ الْمَقْدَامَ بْنَ مَعْدِي كَرَبَ الْكِنْدِيَّ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُؤْمَنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالَةَ، فَتَلْتُ طَعَامًا، وَ تَلْتُ شَرَابًا، وَ تَلْتُ لِنَفْسِهِ¹⁹

"Telah menceritakan kepada kami Abu al-Mugbirah berkata: telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Sulaim al-Kinani berkata telah menceritakan kepada kami Yahya bin Jabir al-Ta'i berkata saya telah mendengar al-Miqdam bin Ma'di Karib al-Kindi berkata saya mendengar Rasulullah SAW "Tidaklah anak Adam mengisi tempat yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suap yang dapat menegakkan tulang rusuknya. Jika hal itu tidak mungkin maka sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minum dan sepertiganya untuk bernafas."

2. Sunan Ibnu Majah

¹⁸ Muhammad bin Isa bin Suroh at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Syirkatul Kuds, Mesir, Majaa Afi Karohyati Katsroti al-Akli, Juz.4, Dar al-Hadis, Kairo, No.2380, 2009, hlm. 535

¹⁹ Muhammad bin Isa bin Suroh at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Syirkatul Kuds, Mesir, Majaa Afi Karohyati Katsroti al-Akli, Juz.4, Dar al-Hadis, Kairo, No.2380, 2009, hlm. 381

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْجَمْعِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أُمِّي عَنْ أُمِّهَا أَنَّهَا سَمِعَتْ الْمُقْدَامَ بْنَ مَعَدٍ يَكْرِبُ، يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَامَلَأَ أَدَمِي وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْأَدَمِيِّ لِقِيَمَاتٍ يُقَمِّنُ صُنْبَهُ، فَإِنْ غَلَبَتْ الْأَدَمِيَّ نَفْسُهُ، فَتَلَّتْ لِلطَّعَامِ، وَتَلَّتْ لِلشَّرَابِ، وَتَلَّتْ لِلنَّفْسِ.³

Telah menceritakan kepada kami Hisyam bin Abdi al-Malik al-Hismi telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Harb telah menceritakan kepadaku ibuku dari ibunya bahwa dia berkata: saya mendengar al-Miqdam bin Ma'di karibberkata: aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: Tidaklah anak Adam memenuhi tempat yang lebih buruk dari pada perutnya ukuran bagi perutnya, ukuran bagi (perut) anak Adam adalah beberapa suapan yang hanya dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika jiwanya menguasai dirinya, maka sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga untuk bernafas.

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ وَسُوَيْدُ بْنُ سَعِيدٍ، وَيَحْيَى بْنُ عُمَرَ بْنِ سَعِيدٍ بْنِ كَثِيرٍ، وَدِينَارُ بْنُ أَبِي حَتْمَةَ، وَدَعْبَانَةُ بْنُ الْوَلِيدِ قَالَ: حَدَّثَنَا يُوسُفُ بْنُ أَبِي كَثِيرٍ، عَنْ نُوحِ بْنِ دَعْوَانَ عَنِ الْحَسَنِ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنْ مِنَ السَّرْفِ، أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اسْتَهَيْتُ⁴

Telah menceritakan kepada kami Hisyam bin Ammar dan Suwaid bin Sa'id serta Yahya bin Utsman bin Sa'id bin Katsir bin Dinar al-Himsi mereka berkata: telah menceritakan kepada kami Baqiyah bin al-Walid telah menceritakan kepada kami Yusuf bin Abi Katsir dari Nuh bin Dzakwan dari al-Hasan dari Anas bin Malik berkata, "Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda: "Termasuk berlebih-lebihan adalah kamu memakan semua yang kamu inginkan.

Analisis Penelitian

Aplikasi Youtube merupakan sebuah *website* yang memfasilitasi penggunaannya untuk berbagi video yang mereka miliki, atau sebatas menikmati berbagai video klip yang diunggah oleh berbagai pihak. Terdapat berbagai macam video yang dapat diunggah ke situs ini, seperti misalnya food vlogger, video klip music, film pendek, video edukasi, video blog milik para vlogger dan masih banyak lagi.⁵

Fenomena *mukbang* juga terkait dengan perkembangan akhlak, adab, serta menjadi kesenangan banyak orang. Pada dasarnya Islam tidak melarang siapapun untuk

³ Abi Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwaini, *Sunan Ibnu Majah*, Riyadh, Makhtabal Ma'arif Linnasr Watta'uzi, T. Th, No. 3349, hlm. 563

⁴ Abi Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwaini, *Sunan Ibnu Majah*, Riyadh, Makhtabal Ma'arif Linnasr Watta'uzi, T. Th, No. 3349, hlm. 1112

⁵ Wardina Humayrah, *Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang Terhadap Nafsu Makan, Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa di Jakarta*, Universitas Ngudi Maluyo, <https://jurnal.unw.ac.id/index.php>, 2023, hlm. 1

membuat konten *mukbang*, karena asal hukum makan dan minum adalah mubah. Namun jika pelaku *mukbang* sendiri mendatangkan ke mudharatan, maka justru hal inilah yang dilarang oleh Agama Islam.⁷ Berikut bentuk-bentuk *mukbang* dalam media sosial dalam aplikasi Youtube.

Fenomena yang pada saat ini semakin gencarnya dimana seseorang melakukan *mukbang* makan dalam porsi besar dimana secara berlebihan yang sengaja di siarkan untuk membuat orang yang menonton tertarik untuk melihat kegiatan yang mereka lakukan seperti yang ada di akun Youtube Tanboy Kun, menjadi konten kreator *mukbang* yang paling terkenal di Indonesia. Mulai aktif membuat konten Youtube sejak 2016 hingga di tahun 2023, yang telah memiliki 17 juta *subscribers*.⁸ dan memiliki 655 video. Salah kontennya yaitu *30 Pcs Richeese Fire Wing Lv 5* sebanyak 6 bungkus dengan 19 juta penonton.

Kedua: Di akun Youtube Faridah Nurhan dengan memiliki 4,59 juta *Subscribe* dan memiliki video sebanyak 1,2 ribu mulai aktif membuat vidio ditahun 2017 hingga 2023. Dengan unggahan video yang berisi makan makanan yang banyak dan pedas salah satu kontennya yang berjudul *Bakso Terbringas Se-Indonesia* dengan jumlah penonton 17 juta, dimana didalam video tersebut pelaku memakan bakso seberat 15 kg gram dan bercita rasa pedas. Perbuatan tersebut yang memperlihatkan pelaku makan secara berlebihan dan dipandang memiliki lebih banyak mudharat dari pada maanfaat. Dan tidak sesuai dengan hadis Nabi Saw kepada khalayak umum.⁹

Fenomena *mukbang* merupakan kegiatan yang lebih banyak mudharatnya dari pada manfaatnya. Hal ini sejalan dengan hikmah hadis tentang adab makan, bahwa secara berlebihan akan mendatangkan dampak buruk, bagi agama dan kesehatannya. Hal ini yang dilarang dalam al-Qu'ran maupun secara medis. Pada zaman sekarang sudah banyak peneliti yang mengungkapkan efek buruk makan secara berlebihan, diantaranya adalah makan yang berlebihan membuat kerusakan pada hati dan limpa,

⁷ Sarimah, *Fenomena Mukbang Masa Kini dalam Kalangan Masyarakat*, Jurnal International Islamic Education Malaysia, 2016, hlm 5.

⁸ <http://.youtube.com/c/tanboykun>, diakses pada tanggal 25 oktober 2022

⁹ <http://www.youtube.com/@farida.nurhan>, diakses pada tanggal 25 oktober 2022

membuat kekebalan tubuh menjadi berkurang sehingga bisa mendatangkan penyakit yang berbahaya.¹¹

Para konten kreator akan berbuat apa saja untuk pengakuan lebih dari orang lain. Sesuatu yang mustahil mendekati kekufuran pun bisa saja terjadi, yang menyangkut masalah makan berlebihan di zaman sekarang ini. Sudah jelas larangan makan berlebihan dari hadis Nabi SAW sebagai berikut:

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ وَسُوَيْدُ بْنُ سَعِيدٍ، وَبِحَيْبِ بْنِ عَثْمَانَ بْنِ سَعِيدِ بْنِ كَثِيرٍ بْنِ دِينَارِ الْحَمِصِيِّ قَالُوا: حَدَّثَنَا بَقِيَّةُ بْنُ الْوَلِيدِ قَالَ: حَدَّثَنَا يُونُسُ بْنُ أَبِي كَثِيرٍ، عَنْ نُوحِ بْنِ دَعْوَانَ عَنِ الْحَسَنِ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ مِنَ السَّرْفِ، أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ¹²

Telah menceritakan kepada kami Hisyam bin Ammar dan Suwaid bin Sa'id serta Yahya bin Utsman bin Sa'id bin Katsir bin Dinar al-Himsi mereka berkata: telah menceritakan kepada kami Baqiyah bin al-Walid telah menceritakan kepada kami Yusuf bin Abi Katsir dari Nuh bin Dzakwan dari al-Hasan dari Anas bin Malik berkata, "Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda: "Termasuk berlebih-lebihan adalah kamu memakan semua yang kamu inginkan.

Pemahaman hadis, tentang ancaman untuk memperbanyak makan dan mengandung anjuran di dalam merasa cukup dengan sedikit makan. Sekiranya dapat menegakkan tulang punggungnya, yaitu sekedar cukup dari makan untuk menahan laparnya. Hal yang bukan diragukan lagi ialah menurut ahli kesehatan mereka sepakat, bahwa perbuatan atau hasil yang tidak baik dari kenyang itu, dapat membahayakan kesehatannya. Dapat membuat seseorang menunda dari pekerjaan kewajibannya, dan membuat seseorang berat untuk melaksanakan aktivitas kesehariannya.¹³

Menurut Imam Nawawi, menunjukkan di perbolehkannya kita untuk kenyang. Adapun hadis-hadis yang menjeaskan tentang larangan atau tidak dianjurkannya kenyang, maka hadis-hadis yang menunjukkan tidak dianjurkan kenyang itu adalah di utarakan kepada perbuatan yang selalu atau membiasakan untuk kenyang. Karena

¹¹ Hisham Thalbah, dkk, *Ensiklopedia Mukjizat Al-Quran Dan Hadis*, Vol. 3, Sapta Sentosa, 2010, hlm. 108

¹²Abi Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwaini, *Sunan Ibnu Majah*, Riyadh, Makhtabul Ma'arif Linnasr Watta'uzi, T. Th, No. 3349, hlm. 1112

¹³ Ahmad Al Adawi, *Ihda'ad Bajab Syarah Sunnah Ibnu Majah*, Dar Al-Yaqin, Juz 4 T. th. t. tp, hlm. 470-471

perbuatan membiasakan kenyang itu, dapat mengerasakan hati dan dapat melupakan terhadap hak-hak orang-orang yang membutuhkan.¹⁵

Di aplikasi Youtube banyak peneliti temui yang mengikuti perilaku yang tidak baik semakin banyak pengikut akun Youtube, semakin banyak pula yang menonton dan meniru. Seperti yang banyak ditiru sekarang ini ialah mengikuti porsi makan yang banyak serta bercita rasa pedas, sehingga banyak orang ingin melakukan hal tersebut padahal sangat besar resiko yang akan di alami pelaku jika tidak bisa melakukannya.

Seperti kebanyakan masyarakat muslim di aplikasi Youtube makan dengan porsi besar. Yang seharusnya makan satu bungkus mie di fenomena *mukbang* ini, menjadi lima bungkus bahkan lebih. Rasulullah SAW menganjurkan untuk makan secukupnya dan tidak berlebihan. Dalam hadis Nabi SAW juga menerangkan.

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ قَالَ: أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْجَمْصِيُّ، وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ بَحْيِ بْنِ جَابِرِ الطَّائِبِيِّ، عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبٍ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَمْلَأْ أَدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُفْمَنَ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لِبَطْنِهِ وَتَلْتُ لِشَرَّائِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ. حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ، نَحْوَهُ، وَقَالَ الْمِقْدَامُ بْنُ مَعْدِي كَرِبٍ: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَ لَمْ يَذْكُرْ فِيهِ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ¹⁸

Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Nasr telah mengkhabarkan kepada kami Abdullah bin al-Mubarak telah mengkhabarkan kepada kami Ismail bin Ayyasy telah menceritakan kepadaku Abu Salahamah al-Himsi bin Habib bin Shabih dari Yahya bin Jabir al-Taiy dari Miqdam bin Ma'dikarib berkata aku mendengar Rasulullah SAW bersabda "Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak bisa nafasnya, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya."

Pemahaman hadis, Nabi SAW menyampaikan bahwa hendaknya tubuh mencukupkan diri dengan beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggung, yang membuat tubuh tidak loyo dan mempunyai tenaga. Bila tubuh masih merasa lapar atau perlu untuk makan lebih banyak, maka hendaknya makan sepertiga

¹⁵ Ahmad Al Adawi, *Ibda'ad Bajah Syarah Sunnah Ibnu Majah...*, hlm. 470-471

¹⁸ Muhammad bin Isa bin Suroh at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Syirkatul Kuds, Mesir, Majaa Afi Karohyati Katsroti al-Akli, Juz.4, Dar al-Hadis, Kairo, No.2380, 2009, hlm. 535

dari daya tampung perut. Dengan demikian tubuh dapat menyisakan sepertiga dari ruang perut untuk air minum dan sepertiga lainnya untuk nafas.¹⁹

Imam Nawawi dan Imam al-Rafi'i didalam kitab *Fath al Mu'in* menghukumi makruh bagi orang yang terlalu kenyang makan.²² Syaikh Abu Bakar Muhammad Syatha memberikan artian kenyang dalam kitab *P'annah al-Thalibin* yaitu kenyang yang dimaksud ialah kenyang yang wajar yang dilakukan oleh orang kebanyakan bukan kenyang yang dianjurkan sesuai dengan yang disabdakan oleh Rasulullah SAW yaitu makan hingga sepertiga isi perutnya. Sedangkan terlalu kenyang adalah jumlah makanan yang dikonsumsi diatas kewajaran orang kebanyakan, bila sudah sampai dalam kadar tersebut, orang secara umum akan berhenti makan. Seseorang yang makan melebihi kadar orang kebanyakan bisa dikategorikan sebagai perbuatan yang tidak baik.²³

Menurut Majid bin Su'ud al-Uryan, hadits di atas menunjukkan makan berlebihan yang mendatangkan bahaya bagi kesehatan tubuh hukumnya adalah makruh. Berbagai penyakit yang diakibatkan oleh makan berlebih di antaranya adalah obesitas, diabetes, asam urat, kolesterol, dan lain sebagainya. Karena itulah, sebagai umat Islam, kita sangat tidak dianjurkan makan secara berlebihan sebagaimana sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam berikut ini.²⁴

Sudah jelas bahwa makan secara berlebihan dilarang dalam hadis Nabi SAW, melihat para pengguna aplikasi Youtube zaman sekarang. Sudah tidak bisa lagi membedakan sebatas mana seorang muslim, diperbolehkan melebihi porsi makan yang sesuai dalam Islam. Hingga akan berbuat apa saja untuk mendapatkan pengakuan lebih dari orang lain, sesuatu mustahil yang mendekati kekufuran pun bisa terjadi. Seperti yang telah peneliti jelaskan dari salah satu akun Youtube di atas dimana dengan sengaja makan secara berlebihan yang melebihi kadar porsi makan dalam Islam. adapun

Namun, yang terjadi di zaman sekarang ini keimanan hanya berlaku sebatas di bibir saja. Tindakan yang mencerminkan bahwa iman telah hilang dari dirinya. Di

¹⁹ Muhammad bin Isa bin Suroh at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi...*, hlm. 381

²² Zainuddin Ahmad bin Muhammad bin 'Abdul Aziz Al Malibari, *Fathu al-Mu'in bi Syarh Qur'ati al-Ain bi Mubimmati al-Din*, Daar Ibn Hazm, hlm. 493

²³ Sayyid Abu Bakar Muhammad Syata al Dimiyati, *P'annah al Talibin*, Vol 3, Daar Ihya al Kutub al 'Arabiyah, hlm. 367

²⁴ Nurmahni, *Hukum Makan Berlebihan Mendatangkan Bahaya Bagi Kesehatan Tubuh*, Jurnal Dakwah, Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021, hlm. 16

zaman era modern ini, dapat dilihat pada lingkungan sekitar, rasa syukur sudah banyak berkurang, hal ini terbukti dari banyaknya unggahan video orang muslim di media sosial terutama Youtube yang berlebihan dalam porsi makan.²⁵

Selain porsi makanan yang banyak para kreator konten *mukbang* terkadang memilih menu makanan yang terbilang ekstrem demi menarik perhatian penonton. Dari segi akhlak kegiatan *mukbang* merupakan kegiatan yang bertentangan dengan adab makan sedangkan dari segi kesehatan, *mukbang* merupakan kegiatan yang sangat merugikan bagi kesehatan tubuh sebab *mukbang* bisa mendatangkan penyakit dan merusak organ-organ penting dalam tubuh.²⁶

Dalam perkara makan, islam tidak hanya memandang tentang kehalalan dan keharaman suatu makanan, islam juga mempunyai aturan adab atau etika ketika makan. Hal ini mengintimidasikan bahwa perkara makan tidak hanya sebatas sebagai sarana untuk menghilangkan rasa lapar dan sebagai sarana untuk memanjakan lidah dengan makan-makanan yang enak. Tujuan seseorang makan yang sebenarnya adalah untuk memelihara kesehatan tubuh sehingga seseorang tersebut bisa menjalankan kewajiban sebagai hamba Allah SWT.³¹

Islam menerapkan tentang adab makan yang baik bagi manusia adalah kemaslahatan atau kebaikan. Sebagaimana wajib diyakini bahwa semua perbuatan yang menyelisihi ketentuan Allah SWT ini akan menimbulkan berbagai kerusakan dan keburukan bagi semua kaum secara keseluruhan. Oleh karena itu, Allah SWT melarang keras adanya perbuatan yang merugikan diri sendiri.³²

Sebagaimana wajib diyakini bahwa semua perbuatan yang menyelisihi ketentuan Allah SWT, akan menimbulkan berbagai kerusakan dan keburukan bagi kaum muslim secara keseluruhan. Oleh karena itu, Allah Swt melarang keras perbuatan yang tidak di anjurkan dalam Islam.

²⁵ Nora Handeska, *Keimanan Dalam Media Sosial Youtube, Kajian Ma'anil Al-Hadith Abi Dawud Nomor Indeks 4795*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021, hlm 112-115

²⁶ Imam Syafi'i, *Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Shahib Ibnu Hibban bin Tartibi Ibnu Balban, No. 674*, Skripsi, Uin Sunan Ampel Surabaya, 2020, hlm. 1

³¹ Imam SyaFi, *Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Shahib Ibnu Hibban Bi Tartib Ibnu Balban...*, hlm. 107

³² Reni Yulia Ambarwati, *Naturalisasi Pola Makan Dalam Surat al-A'raf*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Raushan Fikr, Vol.6, No.1, 2017, hlm.25

Mengenai perilaku pengguna Youtube diatas sangat bertolak belakang dengan hadis makan berlebihan. Apa yang diunggah tidak sama sekali mencerminkan sebagaimana yang telah disyariatkan oleh hadis-hadis makan berlebih. Dikarenakan, *trend* dan tingginya pengaruh suatu hal yang sedang viral, menyebabkan beberapa orang disekitarnya ikut melakukan hal tersebut dalam hal ini seharusnya para muslim tidak mudah ikut dalam penyebaran konten-konten hiburan yang sedang viral, terlebih konten tersebut tidak membawa kepada hal yang tidak bermanfaat menimbulkan mudharat yang lebih besar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa fenomena mukbang di media sosial. Yang sering ditemui makan dalam jumlah porsi besar, seharusnya menjauhi sikap berlebih-lebihan. Dalam umat Islam harus diterapkan di zaman sekarang. Karena kegiatan mukbang yang lebih banyak mudharat, dari pada manfaatnya dan tidak sejalan dengan hadis tentang makan berlebih, yang menjelaskan bahwa makan secara berlebihan akan mendatangkan dampak buruk bagi kesehatan dan agama. Sabda Rasulullah SAW menyatakan bahwa perut menjadi tempat yang paling buruk, karena banyak orang makan secara berlebihan, seperti fenomena *mukbang* di zaman modern ini

Daftar Pustaka

- Abdul aziz bin fathi as-sayyid nada, ensiklopedia adab islam menurut al-qur'an,
- Abi Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwaini, *Sunan Ibnu Majah*, Riyadh, Makhtabal Ma'arif Linnasr Watta'uzi, T. Th, No. 3349
- Ahmad Al Adawi, *Ihda'ad Bajah Syarah Sunnah Ibnu Majah*, Dar Al-Yaqin, Juz 4 T. th. t
- Ambarwati, Reni Yulia, *Naturalisasi Pola Makan Dalam Surat al-A'raf*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Raushan Fikr, Vol.6, No.1, 2
- Anya, <http://www.youtube.com/watch>, *chanel 4, Earn \$1,3 Milion A Year Making Mukbang Video*, diakses 11 oktober 2022

- Arti Mukbang di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI),
<https://kbbi.lektur.id/mukbang>, diakses tanggal 2 Agustus 2022
- Bhaskara, Faridz Allfansa, Dkk, *Media Dan Perkembangan Budaya*, Malang, Intrans Publishing Group, 2020
- Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Tarjemah*, Bandung, Sigma, 2007
- Garjito, Dani, Doa Sebelum dan Sesudah Makan, Tersedia Pada
<http://www.suara.com> News Doa Sebelum dan Sesudah Makan Lengkap Dengan Artinya, Diakses Tanggal 20 February 2022
- Hadhiri, Choiruddin, *Akhlak Dan Adab Islam*, Jakarta, PT. Bhuana Ilmu Popular, 2015
- Handeska, Nora, *Keimanan Dalam Media Sosial Youtube, Kajian Ma'anil Al-Hadith Abi Dawud Nomor Indeks 4795*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021
- <http://.youtube.com/c/tanboykun>, diakses pada tanggal 25 oktober 2022
- <http://www.youtube.com/@farida.nurhan>, diakses pada tanggal 25 oktober 2022
- Humayrah, Wardina, *Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang Terhadap Nafsu Makan, Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa di Jakarta*, Universitas Ngudi Maluyo,
<https://jurnal.unw.ac.id/index.php>, 2023
- Imam Anawawi, *Syarah Shahih Muslim*, Cet. 2, Jakarta, Darus Sunnah, 2013
- Imam Sya'fi, *Fenomena Mukbang Dalam Kitab Hadis Shahih Ibnu Hibban Bi Tartib Ibnu Balban, No. 674*, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020
- Kementrian Agama Republic Indonesia, *Al-Quran Al-Hakim dan Terjemahannya*, Surabaya, Halim, 2014
- Makmudah, Siti, *Medsos dan Dampaknya Pada Prilaku Keagamaan Remaja*, Bogor, Gupedia, 2019

- Margawati, Ani, *Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomus Sensory Merindian Response, Keinginan Makan Dan Uang Saku Dengan Asupan Makan Dan Status Gizi Mahasiswa*, Jurnal Gizi Indonesia, Vol. 8, No.2, Juni 2020
- Muhammad bin Isa bin Suroh at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Syirkatul Kuds, Mesir, Majaa Afii Karohyati Katsroti al-Akli, Juz.4, Dar al-Hadis, Kairo, No.2380, 2009
- Nisa, Aulia, *Budaya Mukbang Di Kalangan Wanita Islam*, Studi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019
- Nurmahni, *Hukum Makan Berlebihan Mendatangkan Bahaya Bagi Kesehatan Tubuh*, Jurnal Dakwah, Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021
- Rahmawati, Anindhita Purwaningtyas, at all, *Melangitkan Pengetahuan Gizi dan Psikologi dengan Spiritualisasi Ilmu-Ilmu Modern...*,
- Resti, Silvia Nanda, *Korelasi Menonton Mukbang Pada Pembentukan Persepsi Tata Cara Makan*, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung, 2018
- Sarimah, *Fenomena Mukbang Masa Kini dalam Kalangan Masyarakat*, Jurnal International Islamic Education Malaysia, 2016
- Sayyid Abu Bakar Muhammad Syata al Dimiyati, *I'alah al Talibin*, Vol 3, Daar Ihya al Kutub al 'Arab

