

KORELASI FENOMENA MUKBANG DENGAN MAKAN BERLEBIH-LEBIHAN MENURUT QURAISH SHIHAB

Hana Pertiwi Panjaitan

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
hanapertiwipanjaitan@gmail.com

Aprilinda M Batubara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
aprilinda@uinsu.ac.id

ABSTRACT

The Quran is the final holy book revealed to Prophet Muhammad, and no heavenly book will be revealed after the Quran. Islam teaches not to forbid good foods that have been made lawful by Allah as sustenance, with the condition of not overindulging in consuming these foods. Eating and drinking etiquette refers to the practices followed before, during, and after eating and drinking, in accordance with the teachings of the Prophet Muhammad (PBUH). However, in modern times, the term 'mukbang' has become popular, referring to videos or live broadcasts where a person intentionally eats large portions of food in front of the camera for the purpose of entertainment or as a spectacle. Given the various opinions that have been outlined, the author is interested in studying the mukbang phenomenon from the perspective of the Quran. This research is important to educate the Muslim community, particularly on the proper eating and drinking etiquette according to the Quran.

Keywords: Mukbang, excessiveness, Quraish Shihab.

ABSTRAK

Alquran adalah kitab suci terakhir yang turunkan kepada Nabi Muhammad dan tidak akan turun lagi kitab samawi setelah Alquran. Islam mengajarkan untuk tidak mengharamkan makanan yang baik-baik yang telah dihalalkan Allah sebagai rezeki, dengan syarat tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan-makanan tersebut. Etika makan dan minum adalah tata cara yang dilakukan ketika sebelum makan dan minum, atau sedang makan dan minum dan setelah makan dan minum sesuai dengan ajaran Rasulullah Saw. Namun, pada masa sekarang ini sudah terkenal istilah mukbang yang merupakan video atau siaran langsung, di mana ditampilkan seseorang yang sengaja makan dengan

porsi besar di depan kamera untuk dijadikan sebuah tontonan atau hiburan. Dengan adanya berbagai pendapat yang sudah diuraikan, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam fenomena mukbang jika dilihat dari sudut pandang Alquran. Penelitian ini sangat penting dilakukan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat muslim khususnya bagaimana sebaiknya etika makan dan minum menurut Alquran.

Kata Kunci: Mukbang, berlebih-lebihan, Quraish Shihab.

Pendahuluan

Alquran adalah kitab suci terakhir yang turunkan kepada Nabi Muḥammad dan tidak akan turun lagi kitab *samawi* setelah Alquran. Oleh karena itu, sangat logis jika prinsip-prinsip universal Alquran akan senantiasa relevan untuk setiap waktu dan tempat. Asumsi ini membawa implikasi bahwa problem-problem sosial keagamaan di era kontemporer tetap akan dapat dijawab oleh Alquran dengan cara melakukan kontekstualisasi penafsiran secara terus menerus, seiring dengan semangat dan tuntutan kontemporer. Prinsip-prinsip universal Alquran dapat dijadikan pijakan untuk menjawab tuntutan perkembangan zaman yang bersifat temporal dan partikular karena ajaran-ajarannya mengandung hal-hal yang universal dan kopensium (kesimpulan yang padat).¹

Pada dasarnya Islam memberikan landasan yang nyata dalam setiap bidang kehidupan. Tidak saja dalam masalah-masalah tauhid, ibadah, keimanan, maupun sosial kemasyarakatan.² Bahkan aktivitas sehari-hari seperti tidur, berjalan, minum dan makan juga dicontohkan secara teliti melalui Alquran. Masalah makanan misalnya, Alquran menyebutkan:

¹ Khairul Amri, *Studi Ilmu Tafsir*, (Pekanbaru: CV Putra Melayu, 2012), h. 17.

² Trianto, *Wawasan Ilmu Alamiyah Dasar (Perspektif Islam dan Barat)*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2007), h. 138.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ
لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”. (Q.S. al-Baqarah: 168).

Allah memerintahkan manusia untuk makan dan minum yang halal dan *tayyib* (baik, bagus, berkualitas). *Halalan tayyiban* dalam perspektif para ulama adalah makanan halal (boleh menurut syara’) yang bermanfaat bagi manusia itu sendiri baik bagi mental maupun fisiknya dan tidak mendatangkan mudharat bagi yang mengkosumsinya.³

Islam mengajarkan untuk tidak mengharamkan makanan yang baik-baik yang telah dihalalkan Allah sebagai rezeki, dengan syarat tidak berlebih-lebihan dalam mengonsumsi makanan-makanan tersebut. Sembari tetap selalu memerhatikan aspek keseimbangan antara setiap unsur-unsur makanan yang dibutuhkan tubuh. Di antara hak-hak manusia yang paling penting adalah hak untuk memperoleh porsi yang cukup dan beragam dari makanan yang aman, agar mereka bisa memenuhi berbagai kebutuhan pokok mereka dan pengembangan kemampuan fisik dan mental mereka. Dengan demikian, hak manusia dalam hal makanan sama pentingnya dengan hak hidup itu sendiri. Makanan seimbang adalah makanan ideal, baik kuantitas maupun kualitas, bagi setiap penduduk bumi dengan berbagai macam kepercayaan Alquran telah membuat pondasi dasar yang jelas dan bijak dalam makanan ini, bahkan Rasūlullāh Ṣaw. telah mengukuhkan dasar tersebut sembari memberikan beberapa ketentuan dan aturan yang menjamin realisasinya sehingga seorang muslim benar-benar dapat

³ Abū Ḥamīd al-Gazālī, *Benang Tipis antara Halal dan Haram*, terj. Mujiyo, (Surabaya: Putra Pelajar, 2002), h. 22-23.

mengonsumsi makanan yang sempurna dan seimbang, jasmani maupun rohani.⁴

Dalam ajaran Islam kesehatan dipandang sebagai rahmat, banyak sekali dalil-dalil Alquran yang menegaskan manusia untuk menjaga kesehatannya, menghindari penyebab yang mengakibatkan sakit. Menjaga kesehatan merupakan hal yang penting dalam kehidupan, bahwa mencegah lebih baik dari pada mengobati. Pada kenyataannya makanan dan minuman yang masuk ke dalam perut kita dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Karena urusan perut merupakan hal yang paling dibutuhkan manusia, sehingga dari situ energi untuk beraktifitas didapatkan oleh tubuh kita. Pengaruh sakit perut dapat menimbulkan penyakit-penyakit lain. Tidak diragukan lagi, bahwa perut merupakan sarang penyakit yang paling banyak di keluhkan oleh seseorang. Contoh gangguan yang terjadi dalam perut yang terjadi pada zaman sekarang seperti maag, asam lambung, terganggunya sistem pencernaan, kentut berlebih, merasa kenyang, sering bersendawa, dan penyakit-penyakit yang timbul di sekitar perut sebagai akibat dari tidak memperhatikan persoalan makanan.⁵

Kita diperintahkan oleh Allah agar memakan dan meminum makanan dan minuman yang pantas, tidak berlebih-lebihan bagi kesihatan jasmani, sehingga memperturutkan selera saja. Sebab makan dan minum yang berlebih-lebihan bisa pula mendatangkan penyakit.⁶

Etika makan dan minum adalah tata cara yang dilakukan ketika sebelum makan dan minum, atau sedang makan dan minum dan setelah makan dan minum sesuai dengan ajaran Rasūlullāh

⁴ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasūlullāh*, (Jakarta: Almahira, 2006), h.17.

⁵ Aulia Rahman dan Muh Fitrah, “Perilaku Konsumsi Masyarakat Dalam Perspektif Islam Di Kelurahan Barombong Kota Makassar”, *Laa Maisyir: Jurnal Ekonomi Islam*, Vol. 5, No. 1, 2018, h. 129.

⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: PUSTAKA PANJIMAS, 1984), Juz VIII, h. 213.

Ṣaw. Dalam etika makan dan minum juga merupakan tata krama dalam menghargai suatu rezeki yang diberikan oleh Allah Swt. Makan adalah memasukan nasi (atau makanan pokok lainnya) ke dalam mulut serta mengunyah dan menelannya. Sedangkan minum adalah memasukkan air (benda cair) ke dalam mulutnya dan meneguknya. Di zaman sekarang yang serba instan ini, makan bukanlah kegiatan yang spesial lagi. Dahulu, orang-orang ketika makan mengutamakan keberkahan dan juga tata krama dalam menghargai suatu rezeki yang diberikan oleh Allah Swt. Karena makanan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani dan rohani manusia. Maka dari itu di dalam ajaran Islam banyak peraturan yang berkaitan dengan makanan dari mulai mengatur etika makan, mengatur idealitas kuantitas makanan di perut, bahkan yang terpenting adalah mengatur makanan yang halal dan haram untuk dimakan.⁷

Namun, pada masa sekarang ini sudah terkenal istilah mukbang yang merupakan vidio atau siaran langsung, di mana ditampilkan seseorang yang sengaja makan dengan porsi besar di depan kamera untuk dijadikan sebuah tontonan atau hiburan. Belakangan ini, mukbang memang menjadi konten yang super menarik di dunia media sosial, mukbang pertama kali dilakukan oleh orang-orang Korea Selatan, mukbang Korea ini menjadi populer di Korea Selatan pada tahun 2010-an. Hingga kini, mukbang Korea ini tidak hanya dilakukan oleh orang Korea Selatan, tetapi juga telah dilakukan oleh orang-orang dari segala penjuru Negara. Seperti Amerika Serikat, Inggris, Singapore, Jepang, China, Australia, serta Indonesia.⁸

⁷ Mulizar, "Makanan Dalam Alquran Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar", (Tesis, IAIN Sumatera Utara Medan, 2014), h. 224.

⁸ Yulian Khairani, "Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Alquran Menurut Wahbah alZuhaili", (Skripsi, UIN Suska Riau, 2021), h. 2.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang berfokus pada studi pustaka (*library research*). Adapun untuk kajian *library research* terfokus pada bagaimana penafsiran Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang berhubungan dengan fenomena mukbang, dan bagaimana korelasi fenomena mukbang dalam penafsiran Quraish Shihab.

Pembahasan

1. Korelasi Fenomena Mukbang Dengan Makan Berlebihan Menurut Quraish Shihab

Mukbang adalah salah satu tren unik asal Korea Selatan yang kini mendunia. Bahkan dapat dikatakan bahwa konten ini yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia. Secara etimologis, mukbang berasal dari bahasa Korea yang bisa dipenggal menjadi “meokneun” (먹는) yang berarti makan dan “bangsong” (방송) yang berarti siaran. Secara istilah dapat diartikan sebagai video atau siaran langsung, di mana ditampilkan seseorang yang sengaja makan dengan porsi besar di depan kamera untuk dijadikan sebuah tontonan atau hiburan.⁹

Allah Swt. telah menciptakan manusia, dia pula yang telah membuat aturan berkenaan dengan mulut dan pencernaannya. Tapi, banyak manusia yang memasukkan suapan makanan ke mulutnya sampai penuh, dan memenuhi lambungnya dengan makanan, sehingga tidak terjadi proses yang sewajarnya pada perut.¹⁰

Secara khusus, Quraish Shihab tidak ada menyebutkan dalam tafsirnya adanya larangan tentang mukbang. Tetapi, dari fenomena mukbang ini, kita melihat adanya berlebih-lebihan dalam hal

⁹ Khairani, “Fenomena”, h. 11.

¹⁰ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, (Jakarta Timur, Niaga Swadaya, 2006), h. 78.

makan dan juga adanya sikap pamer. Di dalam Alquran dapat diketahui bahwa Allah membatasi manusia agar tidak berlebihan atau melampaui batas dalam mengonsumsi, walaupun makanan tersebut halal. Batasan tersebut diungkap Syar'ī dengan kata “larangan”, seperti dalam QS. Al-A'rāf: 31 disebutkan: *تسرفوا وال*, (dan janganlah berlebih-lebihan). Larangan tersebut diikuti dengan penjelasan bahwa melampaui batas atau berlebih-lebihan dalam mengonsumsi makanan adalah perbuatan yang dibenci, *ان المترفين*, *يحب ال هلا*, (sesungguhnya dia tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan). Pembatasan konsumsi makanan agar tidak berlebih-lebihan, yang dirumuskan dengan kata (lafaz) larangan dan celaan bagi pelakunya, itu berarti menunjukkan bahwa perbuatan tersebut haram hukumnya.¹¹

Lebih lanjut, Quraish Shihab menegaskan ketika menafsirkan surah al-A'rāf ayat 32 beliau mengatakan: Perintah makan dan minum, lagi tidak berlebih-lebihan, yakni tidak melampaui batas, merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Ini karena kadar tertentu yang dinilai cukup untuk seseorang, boleh jadi telah dinilai melampaui batas atau belum cukup buat orang lain. Atas dasar itu, kita dapat berkata bahwa penggalan ayat tersebut mengajarkan sikap proporsional dalam makan dan minum.¹² Untuk memperkuat argumennya tersebut, beliau memasukkan hadis Nabi dalam riwayat Imām al-Tirmizī hadis nomor 2380 yang berbunyi:

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه ، بحسبِ ابنِ آدمِ أَكْلَاتٌ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ ، فَإِنْ
كَانَ لَا مَحَالَةَ ، فَتُلُتْ لَطْعَامِهِ ، وَ تُلُتْ لَشْرَابِهِ ، وَ تُلُتْ لِنَفْسِهِ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Nashr, telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin al-Mubarak, telah mengabarkan kepada kami Isma’il bin ‘Ayyasy, telah

¹¹ Zulham, Peran Negara Dalam Perlindungan Konsumen Muslim Terhadap Produk halal, (Jakarta Timur, Kencana, 2018), hlm. 131.

¹² Shihab, Tafsir al-Misbah, Jilid V, h. 76.

menceritakan kepadaku Abu Salamah alHimshi dan Habib bin Shalih dari Yahya bin Jabir Ath Tho'i 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 maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya”.

Hadis di atas menjelaskan larangan makan dan minum berlebihan, dan ini merupakan prinsip komprehensif dari semua prinsip pengobatan. Karena rasa kenyang yang berlebihan dapat menimbulkan penyakit. Tujuan makan adalah untuk menjaga kesehatan dan kekuatan yang berarti menjaga keselamatan hidup, mengisi perut dengan makanan yang berlebihan menyebabkan kerugian fisik dan agama. ‘Umar ra. berkata: Waspadalah terhadap perut, karena merusak tubuh dan membuatmu malas salat. Hadis di atas juga merupakan salah satu prinsip pengobatan, dan karena ilmu pengobatan berkisar pada tiga prinsip: Menjaga kekuatan, pola makan, dan muntah. Maka hadis tersebut mencakup dua prinsip pertama sebagaimana yang termaktub dalam firman Allah Qs. Al-A’rāf: 31.

Orang yang melakukan video mukbang bisa mengonsumsi 4000 kalori dalam satu tayangan mereka, bahkan lebih banyak lagi. Mukbang atau makan berlebih tentu memiliki konsekuensi yang tidak sepele, yaitu kesehatan. Mukbang sering dikaitkan dengan sebuah gangguan makan yang dinamakan *binge eating*. *Binge eating* adalah gangguan yang menyebabkan orang mengonsumsi makanan secara berlebihan tanpa bisa dikontrol.¹³

Setelah makan secara berlebihan, ada orang yang akan merasa bersalah dan depresi tetapi tidak melakukan tindakan apapun untuk mencegah kelebihan berat badan. *Binge Eating* dapat berkembang menjadi *bulimia nervosa* atau *anorexia nervosa*. Makan secara berlebihan, apalagi sering-sering dapat memicu obesitas yang

¹³ Khairani, “Fenomena”, h. 13

dapat menyebabkan penyakit lainnya seperti stroke, serangan jantung, kolesterol, dll. Selain porsi makanan yang tidak wajar, makanan yang dimakan ketika mukbang juga sering kali bukan merupakan makanan sehat, bahkan sering kali merupakan *junk food*.

Pelaku Mukbang biasanya makan dalam jumlah besar dalam waktu relatif singkat. Hal ini bisa mengakibatkan makanan belum terkunyah secara sempurna dan masih kasar. Ini bisa menyebabkan tersedak dan muntah.¹⁴

Melihat dari perilaku mukbang tersebut, tentu dalam penafsiran Quraish Shihab dapat dikatakan bahwa hal tersebut merupakan sesuatu yang dilarang oleh Allah. Karena bagaimanapun, sikap berlebihan dalam hal kebaikan saja Allah larang terhadap hambanya, apalagi sikap berlebihan dalam hal keburukan tentu hal itu lebih dilarang oleh Allah. Dalam hal ini, Quraish Shihab dalam tafsirnya mengatakan: *Sesungguhnya Allah tidak menyukai*, yakni tidak merestui dan melimpahkan anugerah kepada *orang-orang yang berlebih-lebihan* dalam segala hal, karena tidak ada kebajikan dalam pemborosan, apa pun pemborosan itu, tidak juga dibenarkan pemborosan walau dalam kebajikan. “*Jangan membasuh wajah dalam berwudhu lebih dari tiga kali, walaun anda berwudhu di tengah sungai yang mengalir.*” Demikian sabda Nabi *Ṣaw*.¹⁵

Makna lahir ayat menghendaki kebolehan makan semua makanan dan minum semua minuman yang tidak terlintas dalilnya setelah makan minum itu tidak berlebihan sebab kebolehan makan dan minum diucapkan dengan syarat tidak berlebih-lebihan dalam keduanya. Mukbang ini tidak sesuai dengan adab-adab makan yang diajarkan di dalam Islam, seperti berlebih-lebihan, membahayakan kesehatan, pamer dalam kebatilan, dan tentunya bertentangan dengan adab-adab makan dalam Islam. Sebagai seorang Muslim, kita seharusnya memperhatikan apa yang patut di contoh dan apa yang tidak. Di dalam Alquran Allah telah jelas melarang hamba-

¹⁴ Khairani, “Fenomena”, h. 14

¹⁵ Shihab, Tafsir al-Misbah, Jilid IV, h. 316.

hambanya untuk berlebih-lebihan dalam hal makan, melarang kita membahayakan diri kita sendiri, melarang pamer, dan juga Allah telah melarang kita untuk mengikuti langkah-langkah setan.

Perilaku mukbang atau makan berlebih-lebihan sebagaimana yang ditafsirkan oleh Quraish Shihab itu jelas pelarangannya, hal itu dikarenakan mukbang memiliki dampak negatif dari segi perspektif kesehatan. Menurut Zimmerman dan Snow, makanan yang memiliki kandungan berlebihan, seperti terlalu manis, tinggi lemak, terlalu asin dapat mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah dan tidak bekerja dengan efektif. Sebaliknya, jika kita mengonsumsi makanan segar dan alami akan memberikan bahan bakar tubuh dengan menyediakan apa yang tubuh butuhkan, diantaranya kebutuhan menghasilkan energi, meningkatkan aktivitas metabolisme dan rasa sehat secara keseluruhan, mencegah kurangnya mikronutrien dan menangkal penyakit kronis.

Pola makan yang buruk mengakibatkan risiko pada kesehatan dan kebugaran tubuh. Di antara sumber pola makan yang tidak sehat dan memiliki hubungan dengan mukbang adalah:

- 1) Melewatkan sarapan. Karena sarapan penting untuk menjaga konsentrasi ketika menjalankan aktivitas.
- 2) Mengonsumsi manis yang berlebihan berpotensi menaikkan gula darah, berisiko penyakit diabetes dan obesitas atau kegemukan.
- 3) Mengonsumsi berbagai jenis makanan gorengan dapat mengakibatkan peningkatan kalori dan kolesterol.
- 4) Kurang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang kaya serat dan berfungsi membantu melancarkan pencernaan. Kurangnya asupan sayur juga dapat mengakibatkan hipertensi atau tekanan darah tinggi dan risiko lainnya.¹⁶

¹⁶ Alya Safira Iffah, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo," (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2021), h. 11-12.

- 5) Mengonsumsi *junk food* atau makanan cepat saji yang terlalu sering, seperti burger, pizza, french fries, fried fries dan lainnya dapat mengakibatkan penyakit obesitas dan penyakit lainnya. Karena kandungan lemak jenuh di dalamnya yang mencapai 80%. Mengonsumsi junk food dengan frekuensi tinggi, 2,03 kali berisiko lebih besar mengalami penyakit obesitas dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsinya. Keseringan makan junk food juga memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi akibat kandungan lemak jahat natrium yang tinggi mengganggu keseimbangan sodium dan potasium dalam tubuh.¹⁷

2. Pendapat Para Mufassir Terkait Mukbang

Pada bagian ini, peneliti akan memasukkan beberapa penafsiran para ulama terkait surah al-A'rāf ayat 31, karena dalam ayat tersebut disebutkan tentang larangan berlebihan yang mana hal ini sesuai dengan fenomena mukbang yang identik dengan berlebih-lebihan dalam makan.

Imām Ibnu Kašīr dalam kitab Tafsīrnya menjelaskan terkait sifat berlebih-lebihan tersebut beliau mengatakan bahwa yakni yang melampaui batasan Allah dalam masalah halal atau haram, yang berlebih-lebihan terhadap apa yang diharamkan-Nya, yaitu dengan menghalalkan yang diharamkan-Nya atau mengharamkan yang diharamkan-Nya. Tetapi Allah menyukai sikap yang menghalalkan apa yang diharamkan-Nya dan mengharamkan apa yang diharamkan-Nya, karena yang demikian itulah sifat pertengahan yang diperintahkan oleh-Nya.¹⁸

Melihat dari apa yang dikatakan oleh Imām Ibnu Kašīr, di sini beliau menegaskan kepada kita bahwa sifat berlebih-lebihan itu

¹⁷ Icha Pamela, "Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan," Jurnal IKESMA, Vol. 14, No. 1, 2018, h. 149-50.

¹⁸ Abū al-Fidā' Ismā'il bin 'Umar bin Kašīr al-Qursyī al-Bašrī, Tafsīr Alquran al-‘Aẓīm, (t.t.p: Dār al-Taibah, 1999), Juz III, h. 350.

merupakan sesuatu yang dilarang oleh Allah, walaupun perkara itu secara hukum halal. Misalnya terkait fenomena mukbang, pelaku mukbang memakan daging ayam atau sayuran yang mana hal tersebut tidak diharamkan, namun karena sifat berlebihan pada saat memakannya, di sinilah letak pelarangan tersebut dikarenakan berlebihan pada saat mengkonsumsi makanan, dan hal ini biasanya dilakukan oleh pelaku mukbang.

Buya Hamka dalam Tafsirnya mengatakan berlebih-lebihan atau boros ialah melampaui batas yang patut. Makanlah sampai kenyang; kalau sudah mulai kenyang berhentilah, jangan diteruskan juga karena selera masih terbuka. Minumlah sampai lepas haus; kalau haus sudah lepas, jangan diteruskan juga minum, nanti badan menjadi lelah, sebagai tentara Thalut yang dilarang minum sebelum menyeberang menuju Palestina, kecuali seteguk air. Yang meminum lebih dari seteguk air lemahlah badannya, hingga tidak kuat berjuang lagi. Ukuran dalam hal ini adalah kesadaran Iman kita sendiri. Orang kaya-raya yang mempunyai berpuluh pesalinan pakaian, tentu tidak pantas pergi ke mesjid dengan pakaian lusuh. Orang miskin yang pakaiannya hanya dua salin saja, tentu kepayahan kalau dia hendak menyediakan lagi pakaian lain yang segagah pakaian orang kaya. Makanan dalam rumah pun mempunyai tingkat-tingkat pula. Iman menjadi alat penimbangan yang halus dalam urusan kesederhanaan dan keborosan ini. Dan ini pun memerlukan mempelajari pengendalian rumah tangga dan kerjasama yang erat di antara suami dan isteri dan anak-anak. Sehingga rumah tangga itu menjadi rumah tangga yang disinari oleh ajaran Islam. “Katakanlah: Siapakah yang mengharamkan perhiasan Allah yang telah dia keluarkan untuk hamba-hambanya? Dan yang baik-baik dari kurnia-Nya?” (pangkal ayat 32). Pertanyaan ini adalah pertanyaan sanggahan, bertanya sambil menyalahkan. Dari siapa pula kamu mendapat pelajaran yang menyuruh kamu meninggalkan berhias.

Apa sebab timbul kata sanggahan ini dalam ayat? Karena memang, sebagaimana didapat orang yang sangat berlebih-lebihan,

yang amat tidak disukai oleh Allah, ada pula orang yang meninggalkan perhiasan sama sekali, sebagai orang yang tawaf dengan bertelanjang itu. Orang yang menyangka bahwa kalau kita hendak beragama yang khusyu', hendaklah kita tinggalkan segala perhiasan. Kita lihat bekas pendirian yang demikian pada pemeluk Agama Hindu atau orang Yogi, yang kadang-kadang hanya memakai sekedar cawat penutup kedua aurat dan bagian badan yang lain terbuka saja.¹⁹

Hal serupa juga diutarakan oleh Wahbah al-Zuhaili dalam Tafsirnya, beliau mengatakan: *Israf* (berlebih-lebihan) artinya melebihi batas segala sesuatu. Allah Swt menyukai penghalalan apa yang dihalkalkan dan pengharaman apa yang diharamkan. Itulah keadilan yang diperintahkan. Oleh karena itu, tidak boleh melebihi batas kewajaran seperti lapar haus, kenyang dan puas minum, serta tidak pula materiil, yaitu agar anggaran belanja dengan persentase tertentu dari pemasukan tidak menghabiskan semuanya. Tidak pula syar'i. Oleh karena itu, tidak boleh makan yang diharamkan oleh Allah, seperti bangkai, darah, daging babi, binatang yang disembelih untuk selain Allah, dan khamr kecuali karena darurat. Tidak boleh makan dan minum dalam wadah emas dan perak dan tidak boleh memakai sutra asli atau penyerupaan laki-laki dengan perempuan atau sebaliknya. Berdasarkan hal ini, perbuatan orang-orang bakhil dan orang-orang yang bermegah-megahan dan berlebih-lebihan adalah haram, tidak diperbolehkan dalam syara'.²⁰

Berdasarkan beberapa penafsiran para ulama terkait larangan dalam Alquran tentang berlebih-lebihan dapat disimpulkan bahwa hal itu merupakan perbuatan yang dibenci oleh Allah, karena sifat berlebihan itu sama seperti sifat syaitan, walaupun makanan yang dimakan tersebut halal akan tetapi jika dikonsumsi secara berlebihan menurut Wahbah al-Zuhaili perilaku tersebut haram.

¹⁹ Hamka, Tafsir al-Azhar, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid IV, h. 2355

²⁰ Wahbah al-Zuhaili, Tafsir al-Munir, (Jakarta: Gema Insani, 2016), Jilid IV, h. 439.

Maka dari itu, dari sini dapat dipahami bahwa perilaku mukbang merupakan perbuatan yang dilarang sekaligus perilaku yang dibenci oleh Allah berdasarkan penafsiran para ulama terkait ayat yang menceritakan sifat berlebih-lebihan.

Di antara sikap berlebihan adalah makan bukan karena kebutuhan dan dilakukan pada waktu kenyang. Imam Bukhari berkata, “Ibnu Abbas berkata, makanlah apa yang kamu inginkan dan pakailah apa yang kamu inginkan selama kamu tidak jatuh dalam dua kesalahan: Berlebih-lebihan dan sombong.”²¹ 1 “Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” dalam hal apa saja, karena pada akhirnya nanti akan cenderung boros. Dan Allah tidak akan melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi orang yang berlebih-lebihan. Sederhana atau berlaku tengah-tengah adalah prinsip dari setiap perbuatan baik.²²

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa Allah menginginkan nikmat yang diturunkannya dapat dimanfaatkan dengan baik oleh hambanya, seperti memakai pakaian yang bagus serta mengkonsumsi makanan dan minuman yang enak, bergizi, lagi halal dengan tanpa berlebih-lebihan. Adapun batasan berlebih-lebihan disini ialah selama tidak melebihi kebutuhannya.

Penutup

Quraish Shihab mengatakan bahwa Allah membolehkan kita makan minum yang baik-baik dan enak-enak dengan syarat tidak berlebih-lebihan, harus seimbang, tidak terlalu hemat, tidak pula berlebih-lebihan, tidak bakhil, dan tidak pula melebihi belanja, tidak pula melebihi batas halal menuju yang haram dalam makan dan minum. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan dalam makan dan minum. Maksudnya yaitu Allah akan menghukum mereka karena berlebih-lebihan yang akan

²¹ Al-Zuhaili, Tafsir al-Munir, Vol 4, h. 545.

²² Mujamma' al-Malik Fahd, Tafsir al-Muyassar, h. 154.

menyebabkan bahaya, karena dalam Alquran Allah juga memerintahkan kita agar kita tidak membahayakan diri kita sendiri.

Kemudian Allah juga tidak menyukai orang-orang yang sombong atau pamer, apalagi pamer terhadap kebathilan yang ia lakukan, dan juga Allah melarang kita mengikuti langkah-langkah setan, yang mana Quraish Shihab di dalam tafsirnya menenjelaskan bahwa orang yang mengikuti langkah-langkah setan berarti ia termasuk temannya setan, dan salah satu langkah-langkah setan adalah perilaku yang berlebih-lebihan. Dan sebagai seorang Muslim kita wajib berjihad melawan hawa nafsu dan tidak menuruti setan, sebab ia mengajak kepada kejahatan, keburukan, kemungkar, dan kedurhakaan, Allah menyatakan bahwa setan adalah musuh. Maka orang yang berakal mesti bersikap waspada terhadap musuh ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, Pola Makan Rasulullah, (Jakarta Timur, Niaga Swadaya, 2006), h. 78.
- Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, Pola Makan Rasūlullāh, (Jakarta: Almahira, 2006), h.17.
- Abū al-Fidā' Ismā'īl bin 'Umar bin Kašīr al-Qursyī al-Bašrī, Tafsīr Alquran al-'Aẓīm, (t.t.p: Dār al-Taibah, 1999), Juz III, h. 350.
- Abū Ḥamīd al-Gazālī, Benang Tipis antara Halal dan Haram, terj. Mujiyo, (Surabaya: Putra Pelajar, 2002), h. 22-23.
- Alya Safira Iffah, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo," (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2021), h. 11-12.
- Al-Zuhailī, Tafsīr al-Munir, Vol 4, h. 545.
- Aulia Rahman dan Muh Fitrah, "Perilaku Konsumsi Masyarakat Dalam Perspektif Islam Di Kelurahan Barombong Kota Makassar", *Laa Maisyir: Jurnal Ekonomi Islam*, Vol. 5, No. 1, 2018, h. 129.
- Hamka, Tafsīr al-Azhar, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Jilid IV, h. 2355
- Hamka, Tafsīr al-Azhar, (Jakarta: PUSTAKA PANJIMAS, 1984), Juz VIII, h. 213.
- Icha Pamela, "Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan," *Jurnal IKESMA*, Vil. 14, No. 1, 2018, h. 149-50.
- Khairani, "Fenomena", h. 11.
- Khairul Amri, *Studi Ilmu Tafsīr*, (Pekanbaru: CV Putra Melayu, 2012), h. 17.
- Mujamma' al-Malik Fahd, Tafsir al-Muyassar, h. 154.
- Mulizar, "Makanan Dalam Alquran Studi Terhadap Tafsīr Al-Azhar", (Tesis, IAIN Sumatera Utara Medan, 2014), h. 224.
- Shihab, Tafsīr al-Misbah, Jilid IV, h. 316.
- Shihab, Tafsīr al-Misbah, Jilid V, h. 76.
- Trianto, *Wawasan Ilmu Alamiah Dasar (Perspektif Islam dan Barat)*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2007), h. 138.

- Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, (Jakarta: Gema Insani, 2016), Jilid IV, h. 439.
- Yulian Khairani, “Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Alquran Menurut Wahbah al-Zuhaili”, (Skripsi, UIN Suska Riau, 2021), h. 2.
- Zulham, *Peran Negara Dalam Perlindungan Konsumen Muslim Terhadap Produk halal*, (Jakarta Timur, Kencana, 2018), hlm. 131.