

**PEMBOROSAN MAKANAN DALAM MUKBANG: TINJAUAN AL-QUR'AN  
TENTANG ISRAF DI ERA DIGITAL**

Sofiyaturrozibala<sup>1</sup>, Luthviyah Romziana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Nurul Jadid, Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir

Alamat e-mail : <sup>1</sup>[iat.2110200033@unuja.ac.id](mailto:iat.2110200033@unuja.ac.id), <sup>2</sup>[romziana@unuja.ac.id](mailto:romziana@unuja.ac.id)

**ABSTRACT**

*The Mukbang phenomenon as digital content showing someone consuming large amounts of food has become a global trend, including in Indonesia. However, this practice raises ethical questions, especially in the context of Islamic teachings that emphasize simplicity and prohibit waste. This study aims to analyze the Qur'an's view of Mukbang in relation to food waste, and examine the concept of israf in the Qur'an and its relevance to the Mukbang phenomenon as part of contemporary digital culture. The method used in this study is a library research study with a qualitative approach and thematic analysis of the verses of the Qur'an related to Mukbang and israf behavior according to the Qur'an. The results of the study above can be concluded that the Qur'an's view of Mukbang and food waste shows that the practice of Mukbang, especially those carried out excessively and not according to needs, falls into the category of israf or waste which is prohibited in Islam. The Qur'an explicitly, as in QS. Al-A'raf [7]: 31 and QS. Al-Baqarah [2]:168, emphasizes the importance of moderation in consumption and prohibits excessive behavior. In addition, Mukbang can also spread unhealthy lifestyles, which are contrary to the Islamic principle of maintaining health as part of personal responsibility. Therefore, although Mukbang has developed as modern entertainment, in the view of Islam, this practice can be considered contrary to the teachings of the Qur'an which emphasizes balance, moderation, and ethics of consumption.*

*Keywords: Al Qur'an, Israf, Mukbang, Food Waste*

**ABSTRAK**

Fenomena Mukbang sebagai konten digital yang menampilkan seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar telah menjadi tren global, termasuk di Indonesia. Namun, praktik ini menimbulkan pertanyaan etis, terutama dalam konteks ajaran Islam yang menekankan kesederhanaan dan larangan terhadap pemborosan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pandangan al-Qur'an terhadap Mukbang dalam kaitannya dengan pemborosan makanan, dan mengkaji konsep *israf* dalam al-Qur'an dan merelevansikannya dengan fenomena Mukbang sebagai bagian dari budaya digital kontemporer. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif dan analisis tematik terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan

perilaku Mukbang dan *israf* menurut al-Qur'an. Hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pandangan al-Qur'an terhadap Mukbang dan pemborosan makanan menunjukkan praktik Mukbang terutama yang dilakukan secara berlebihan dan tidak sesuai kebutuhan termasuk dalam kategori *israf* atau pemborosan yang dilarang dalam Islam. Al-Qur'an secara tegas, seperti dalam QS. Al-A'raf [7]:31 dan QS. Al-Baqarah [2]:168, menekankan pentingnya sikap moderat dalam konsumsi dan melarang perilaku berlebih-lebihan. Selain itu, Mukbang juga dapat menyebarkan gaya hidup tidak sehat, yang bertentangan dengan prinsip Islam tentang menjaga kesehatan sebagai bagian dari tanggung jawab pribadi. Oleh karena itu, meskipun Mukbang berkembang sebagai hiburan modern, dalam pandangan Islam, praktik ini bisa dinilai bertentangan dengan ajaran al-Qur'an yang menekankan keseimbangan, moderasi, dan etika konsumsi.

**Kata Kunci:** *Al Qur'an, Israf, Mukbang, Pemborosan Makanan*

### **A. Pendahuluan**

Mukbang merupakan istilah yang merujuk pada video atau siaran langsung yang menampilkan seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar di depan kamera sebagai bentuk hiburan. Konten Mukbang pertama kali populer di Korea Selatan pada awal 2010-an dan kemudian menyebar ke berbagai negara, termasuk Amerika Serikat, Inggris, Singapura, Jepang, Tiongkok, Australia, dan Indonesia (Maula, 2019). Fenomena ini berkembang pesat seiring dengan meningkatnya popularitas platform media sosial seperti *YouTube*, *TikTok*, dan *Instagram*, yang memungkinkan penyebaran konten secara luas dan cepat.

Munculnya fenomena Mukbang dipengaruhi oleh berbagai

faktor, salah satunya adalah kebutuhan individu lajang atau yang sangat individualis untuk mencari teman. Bagi mereka, menghadapi banyak makanan sekaligus, terutama melalui siaran langsung di media sosial seperti *YouTube*, *TikTok*, atau *Instagram*, dengan melakukan seperti itu ia merasa mendapat perhatian dari banyak orang (Dini, 2020).

Al-Qur'an dan Hadis telah memberikan panduan tentang bagaimana manusia seharusnya mengatur pola makan dalam kehidupan sehari-hari. Manusia diberikan akal dan nafsu oleh Allah SWT agar manusia dapat membedakan dan dapat memilih bagaimana jalan yang tepat untuk dirinya sendiri. Apakah manusia akan memilih nafsu atau lebih tertarik dengan akalnya. Didalam al-Qur'an

terdapat prinsip-prinsip yang harus dipatuhi serta larangan-larangan yang harus dihindari (Panjaitan, 2019). Sebagaimana larangan berlebih-lebihan dalam al-Qur'an dan hadist Nabi SAW sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا  
وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

*Artinya: Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata (QS. Al-Baqarah [2:168]).*

وَأَشْرَبُوا وَتَصَدَّقُوا وَالْبَسُوا، فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ  
وَلَا مَخِيلَةٍ

*Artinya: "Makanlah, minumlah, bersedekahlah, dan berpakaianlah tanpa berlebihan dan tanpa kesombongan." (HR. Ahmad No. 6735 dan Bukhari dalam Adabul Mufrad No. 446)*

Hadits ini mengajarkan kita untuk tidak berlebihan dalam makan dan minum serta selalu menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Terdapat banyak sekali perbuatan tercela yang termaktub dalam kalam Allah, salah satu

perbuatan tercela itu ialah perilaku *israf*. *Israf* ialah perilaku berlebihan dalam segala hal. *Israf* juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk tindakan atau perilaku seseorang yang terlalu menuruti hawa nafsunya sampai melewati batas wajarnya, baik dalam hal ibadah maupun muamalah sehingga dapat menyebabkan kemubadziran. Perilaku *Israf* pada era sekarang ini lebih mengarah kepada berlebihan dalam hal makan dan minum (Milenius, 2019). Yang mana para *Mukbanger* membeli makanan dalam jumlah besar untuk konsumsi pribadi atau demi hiburan, bukan karena kebutuhan, sehingga makanan yang tidak dihabiskan terbuang sia-sia.

Sementara larangan makan dan minum secara berlebihan telah termaktub dalam al-Qur'an Surah Al-A'raf ayat 31:

يٰۤاِبْنِيۤ اٰدَمَ خُذْ وَاٰدَمَ خُذُوۤا زِيۤنَتَكُمْ عِنۡدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۤا  
وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ ۝ۙ

*Artinya: Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.*

Allah tidak menyukai perbuatan *israf* yaitu berlebih-lebihan dalam segala hal, terkhusus dalam hal makan dan minum. Orang-orang mukmin tidak dilarang untuk menikmati makanan dan minuman yang lezat, asalkan tetap mematuhi ketentuan syariat, yaitu harus bersifat baik, halal, dan dikonsumsi tanpa berlebihan. (Rinda, 2019). Mukbang relevan untuk dikaji dalam perspektif al-Qur'an karena fenomena ini mencerminkan beberapa aspek penting yang telah diatur dalam Islam, terutama terkait pola konsumsi, etika makan, pemborosan (*israf & tabdzir*), serta dampak sosial dan kesehatan.

Penelitian sebelumnya yang membahas tentang pemborosan makanan dalam fenomena Mukbang, salah satunya adalah skripsi karya Dafne Gita Setyanti, mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2020, dengan judul "Konten YouTube tentang Mukbang dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam." Penelitian ini penulis menggunakan teknik analisis data deduktif induktif dengan

menganalisa video Mukbang secara keseluruhan kemudian mengkajinya dalam perspektif adab makan menurut analisis syiar Islam. Hasil dari penelitian ini bahwa Mukbang ialah siaran yang tidak baik untuk dijadikan sebagai tontonan dalam segi pendidikan karena minim dalam mengajarkan mengenai akhlak terkhusus dalam adab makan (Setyani GS, 2020). *Persamaan*, sama-sama membahas tema yang sama yaitu fenomena Mukbang. *Perbedaan*, Penelitian terdahulu menggunakan sumber data primer yaitu video konten youtube Mukbang tentang adab makan dalam ajaran agama Islam, sedangkan penelitian saat ini menggunakan sumber data primer al-Qur'an serta teori Penafsiran Tafsir Al-Misbah, Tafsir al-Qur'an al-'Adzim dll.

*Kedua*, skripsi yang ditulis oleh Yulian Khairani, Mahasiswi Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2021. Dengan judul penelitian "*Fenomena Mukbang dalam Perspektif Al-Qur'an menurut Wahbah Az-Zuhaili.*" Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah mengacu

pada metode penelitian tafsir tahlili, yaitu metode tafsir yang memeriksa serta menjelaskan secara terperinci dalam al-Qur'an. Skripsi tersebut membahas fenomena Mukbang dalam perspektif al-Qur'an berdasarkan penafsiran Wahbah Az-Zuhaili (Khairani, 2020). Kesamaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada tema yang diangkat, yaitu fenomena Mukbang. Namun, perbedaannya adalah penelitian terdahulu menggunakan metode tafsir tematik dan berfokus pada penafsiran Wahbah Az-Zuhaili, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan melalui Tafsir Al-Misbah, Tafsir al-Qur'an al-'Adzim, dan lainnya.

Penelitian ketiga adalah skripsi yang ditulis oleh Aldila Fahira Ayunissa Kusumawardhani, mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, pada tahun 2021. Skripsi tersebut berjudul *"Pandangan Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah sebagai Respon atas Fenomena Mukbang (Studi Analisis Terhadap Channel YouTube 'Tanboy Kun')"* (Kusumawardhani, 2021). Dalam penelitian ini, penulis

berupaya memahami pandangan Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan fenomena Mukbang, yaitu Surah Al-Baqarah ayat 168, Surah Al-Ma'idah ayat 4 dan 88, serta Surah Al-A'raf ayat 31. Kesamaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada tema yang dibahas, yakni fenomena Mukbang. Adapun perbedaannya, penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada penafsiran Quraish Shihab terhadap ayat-ayat tersebut serta analisis konsep video Mukbang di channel YouTube Tanboy Kun, sementara penelitian ini lebih difokuskan pada pembahasan ayat-ayat tentang larangan israf dan keterkaitannya dengan fenomena Mukbang.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penelitian mengungkap pembahasan, sesuai permasalahan sebagai berikut: Bagaimana tinjauan al-Qur'an terhadap fenomena Mukbang dalam kaitannya dengan pemborosan makanan?, dan bagaimana konsep *israf* dalam al-Qur'an dapat direlevansikan dengan fenomena Mukbang sebagai bagian dari budaya digital?.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pandangan al-Qur'an terhadap Mukbang dalam kaitannya dengan pemborosan makanan, dan mengkaji konsep *israf* dalam al-Qur'an dan merelevansikannya dengan fenomena Mukbang sebagai bagian dari budaya digital kontemporer, guna memberikan perspektif etis dan religius terhadap praktik konsumsi berlebihan dalam media digital.

### **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu jenis penelitian yang mengumpulkan data dalam bentuk kata-kata, gambar, atau simbol, bukan berupa angka (Baidan & Aziz, 2016). Penelitian ini menggunakan jenis kepustakaan (*library Research*), yang semua datanya berasal dari bahan-bahan tertulis berupa buku, naskah, dokumen, dan foto. Sumber penulisan berupa data primer dan sekunder. Sumber primernya adalah kitab-kitab Tafsir, diantaranya: kitab al-Misbah karya M. Quraish Shihab, Tafsir al-Azhar karya Dr. Hamka (Abdul Karim Malik Amrullah) dll. Sedangkan sumber sekunder mencakup skripsi, buku-buku

pendukung, jurnal-jurnal, artikel, dan karya tulis ilmiah yang membahas seputar perilaku Mukbang dan *israf* menurut al-Qur'an. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis Isi (*content analysis*), yaitu menganalisis isi teks atau media untuk menemukan pola, tema, atau makna (Arafat, 2019). Adapun model penelitian tafsir yang digunakan adalah metode tematik atau *maudhu'i* yaitu pendekatan dalam kajian tafsir yang berfokus pada satu tema tertentu (Ummi Kalsum Hasibuan et al., 2020).

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Mukbang**

#### **1. Definisi Mukbang dan Sejarah Mukbang**

Mukbang adalah sebuah siaran makan (*eating show*) yang dilakukan oleh seseorang yang dikenal sebagai Broadcast Jockey (BJ). Dalam acara Mukbang, seorang BJ menampilkan dirinya menyantap makanan dalam porsi besar, dengan sajian yang menggugah selera dan dinikmati secara langsung, sehingga mampu menarik banyak penonton (Sari,

2020). Istilah Mukbang berasal dari bahasa Korea, yaitu gabungan dari kata *meokda* yang berarti "makan" dan *bangsong* yang berarti "siaran." Dengan demikian, Mukbang dapat dimaknai sebagai "siaran makan" atau aktivitas menyiarkan kegiatan makan. (Akbar & Budiyanto, 2020).

Mukbang pertama kali dilakukan oleh masyarakat Korea Selatan. Pada tahun 2016, fenomena ini mulai berkembang di Indonesia, dimulai dengan pengenalan budaya Korea oleh Han Yoo Ra dan Jun Chef melalui akun YouTube mereka. Mukbang kemudian menjadi konten yang populer di media sosial. Keunikan dari kegiatan Mukbang terletak pada porsi makan yang sangat besar dalam setiap sesi, yang menjadi daya tarik tersendiri. (Khairani, 2020).

Konten Mukbang di Indonesia memiliki perbedaan konsep dibandingkan dengan Mukbang di Korea. Di Korea, siaran Mukbang lebih banyak diutarakan pembawa acaranya sendiri, fokus di aktifitas menyantap makanan serta

interaksi dengan penontonnya. Di Indonesia, siaran Mukbang dilakukan oleh satu orang atau lebih, dengan konten yang sangat bervariasi. Selain makan, siaran ini juga mencakup proses memasak, tantangan permainan, dan elemen lainnya yang membuatnya lebih menarik (Sari, 2020). Salah satu jenis konten Mukbang yang tengah tren saat ini adalah yang menggunakan efek *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR).

*Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) adalah sensasi yang dirasakan di otak, dimulai dari puncak kepala dan merambat ke pundak serta tulang belakang, yang muncul sebagai reaksi terhadap rangsangan menyenangkan yang didengar (dan dilihat). Tayangan Mukbang dengan efek ASMR dapat ditemukan di media sosial, salah satunya di TikTok (Margawati et al., 2020). Beberapa akun TikTok yang populer dan mengunggah video Mukbang ASMR di antaranya adalah @efritaasmr dengan 4.035.048 juta pengikut dan @fahmimiasmr dengan

2.359.106 juta pengikut. Peneliti memilih kedua akun tersebut karena keduanya merupakan food vlogger yang memiliki kesamaan, yaitu memasak dan menikmati makanan dengan efek ASMR, serta telah terverifikasi dengan centang biru di TikTok, berbeda dengan food vlogger lainnya. Dalam video mereka, banyak ditampilkan makanan yang dimasak secara sederhana dengan bahan-bahan yang mudah ditemukan, seperti donat kukus dari nasi, baso aci dari nasi, popcorn dari roti tawar, dan beragam makanan lainnya.

Akun @efritaasmr dan @fahmimiasmr di TikTok mengunggah konten makanan dengan menggunakan efek Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), yang merupakan sensasi yang dimulai dari puncak kepala dan merambat ke pundak serta tulang belakang, sebagai respons terhadap rangsangan suara atau visual yang menyenangkan. Stimulus suara dalam video Mukbang ASMR ini dapat memicu keinginan makan pada penonton (Setyani GS, 2020).

## 2. Macam-macam Mukbang

Aktivitas yang dilakukan oleh seorang host dalam tayangan Mukbang melibatkan kegiatan makan dan minum selama acara berlangsung, biasanya dengan porsi makanan yang besar. Mukbang menjadi populer karena mampu menarik perhatian penonton melalui pertunjukan makan yang disiarkan langsung di depan kamera. Adapun beberapa jenis Mukbang antara lain adalah sebagai berikut (Khairani, 2020):

a) Mukbang *eat and cook*, adalah jenis tayangan di mana host tidak hanya menikmati makanan, tetapi juga memperlihatkan proses memasaknya terlebih dahulu. Penonton biasanya menyaksikan konten ini sebagai hiburan di waktu senggang sekaligus untuk mencari inspirasi resep. Tayangan semacam ini dapat mendorong pemirsa untuk mencoba memasak menu yang ditampilkan, dan kebiasaan menonton Mukbang *eat and cook* juga bisa

berpengaruh terhadap pola makan penontonnya.

- b) Mukbang *food traveling*, adalah acara di mana host atau pembawa acara mencicipi makanan di berbagai lokasi yang unik, menggugah selera, dan menarik. Tayangan jenis ini memiliki sejumlah manfaat, seperti memungkinkan pembawa acara berinteraksi secara langsung dengan para penggemar, staf restoran, teman-temannya, sekaligus menikmati hidangan dalam porsi besar.
- c) Mukbang *challenge*, adalah sebuah tantangan untuk menghabiskan sejumlah makanan. Dalam jenis Mukbang ini, pembawa acara menunjukkan kenikmatan saat makan melalui intonasi suara yang mampu menggugah selera penonton, sehingga mereka terdorong untuk mencoba makanan serupa. Penonton pun dapat merasakan keseruan dan kenikmatan yang disuguhkan dalam acara tersebut.

### **Gambaran Secara Umum Tentang *Israf***

#### 1. Definisi *Israf*

Dalam kamus al-Munawwir, kata *asrafa* artinya memboroskan dan *Israf* yang artinya berlebihan. Secara etimologis, *israf* berarti berlebihan atau melakukan sesuatu yang melampaui batas, dimana suatu hal yang sebenarnya sudah cukup dan pantas, malah ditambah-tambahkan secara berlebihan hingga menjadi sia-sia, tidak bermanfaat, dan tidak tepat pada tempatnya. *Israf* cenderung merujuk pada sifat berlebihan dalam mengonsumsi sesuatu secara royal (Firdausiyah, 2019).

Menurut mufassir kontemporer seperti M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, *israf* diartikan sebagai tindakan berlebihan atau melebihi batas kewajaran, yang harus disesuaikan dengan keadaan yang diberi dan yang memberi. Dengan demikian, perilaku ini menunjukkan larangan untuk bertindak secara berlebihan atau melampaui batas kewajaran (Batan, n.d.).

*Israf* merujuk pada tindakan yang dilakukan secara

tidak wajar atau melampaui batas kelaziman dalam berbagai aspek kehidupan. Contohnya termasuk berlebihan dalam berpakaian, berperilaku, berhias, makan, minum, dan sebagainya (Hidayat, 2020). Dapat dilihat bahwa kata *israf* sering kali digunakan dalam konteks yang berhubungan dengan makanan dan minuman, berinfak, serta tindakan membunuh. Selain itu, terkadang istilah *israf* juga digunakan untuk merujuk kepada orang-orang kafir, meskipun hal ini bergantung pada konteks ayat yang mengandung istilah tersebut (Hidayatul, 2018).

## 2. Macam-macam tindakan *Israf*

Penting untuk membedakan antara berlebihan dan pemurah. Orang yang berlebihan adalah mereka yang menggunakan sesuatu melebihi kebutuhan atau menambahkan hal-hal yang tidak seharusnya. Terkait hal tersebut, menurut Syekh Nashir As-Sa'di, terdapat beberapa hal yang dapat dikategorikan sebagai tindakan berlebihan (Ghifari, 2020) yaitu:

a. *Israf* dalam perkara makan dan minum

Mengonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan dapat menyebabkan kerusakan serius pada tubuh manusia. Allah SWT telah menyediakan segala sesuatu di bumi ini untuk kebaikan dan manfaat umat manusia. Namun, ini tidak berarti harus memenuhi keinginannya untuk memakan dan meminum lebih dari itu (Idris, 2019). Hal ini terdapat dalam Qs. al-A'raf [7]:31: **يٰۤاٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ** □  
*Artinya: Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan (Q.S Al-A'raf 31).*

Ayat ini menjelaskan selain berpakaian dengan layak, umat Islam juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dan minuman secara sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut berperan penting dalam membentuk sikap hidup seorang Muslim, yaitu menjaga kesehatan rohani melalui ibadah

serta kesehatan jasmani dengan pola makan dan minum yang wajar. Kebersihan dalam berpakaian serta makanan dan minuman yang dikonsumsi harus diperhatikan, sambil menghindari sikap berlebih-lebihan yang hanya mengikuti hawa nafsu. Sebab, makan dan minum secara berlebihan dapat menyebabkan penyakit serta memberi dampak buruk terhadap kehidupan rumah tangga dan keadaan ekonomi pribadi. Di akhir ayat disebutkan dengan tegas bahwa: "Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan" (Amrull, 2002).

b. *Israf* dalam membelanjakan harta kekayaan

*Israf* dalam hal pengeluaran harta kekayaan merujuk pada orang yang cenderung memboroskan hartanya, baik untuk tujuan yang dibenarkan oleh agama maupun yang tidak. Orang seperti ini tidak mempertimbangkan kesulitan dalam memperoleh harta yang dimilikinya (Cahyani, 2019). Dalam hal ini, al-Qur'an mengecam orang-orang yang

gemar memboroskan hartanya, yang juga dikenal sebagai pemborosan. Allah berfirman :

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا  
وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

*Artinya: Dan, orang-orang yang apabila berinfak tidak berlebihan dan tidak (pula) kikir. (Infak mereka) adalah pertengahan antara keduanya (QS. Al-Furqon [25:67]).*

Ayat ini mengisyaratkan bahwa hamba-hamba Allah memiliki harta untuk mencukupi kebutuhan hidup mereka, sehingga mereka dapat menyisihkan sebagian harta tersebut, baik sedikit maupun banyak. Ini juga menunjukkan bahwa mereka berhasil dalam memenuhi kebutuhan hidup, bukan orang-orang yang bergantung pada bantuan orang lain. Pemahaman ini akan lebih jelas jika kita sepakat dengan para ulama yang menegaskan bahwa nafkah yang dimaksud di sini adalah nafkah sunnah, bukan nafkah wajib. Hal ini karena berlebihan dalam

nafkah wajib tidak dianggap terlarang atau tercela, sementara sedikit pun pengeluaran harta yang bersifat haram tetap tercela (Shihab, 2005).

c. *Israf* dalam perbuatan

مِنْ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ كَانَ عَالِيًا مِنَ الْمُسْرِفِينَ

*Artinya: (yaitu) dari (siksaan) Fir'aun. Sesungguhnya dia adalah orang yang sombong lagi termasuk orang-orang yang melampaui batas (QS. Ad-Dukhon [44:31]).*

Quraish Shihab menjelaskan bahwa Fir'aun digambarkan sebagai sosok yang sombong dan melampaui batas (*musrif*), tidak hanya dalam kekuasaan, tetapi juga dalam moral dan spiritual. Sikap arogansi dan kezaliman Fir'aun menjadi peringatan bagi umat manusia tentang bahaya kesombongan dan penyalahgunaan kekuasaan (Quraish, 2007).

### **Tinjauan al-Qur'an Terhadap Mukbang dan Pemborosan Makanan**

Dalam pandangan al-Qur'an, Mukbang yaitu kegiatan menonton seseorang makan dalam jumlah sangat banyak untuk hiburan dapat dipandang negatif, terutama karena berpotensi menyebabkan pemborosan makanan. Al-Qur'an dengan jelas melarang sikap berlebihan, termasuk dalam makan dan minum. Sebagaimana Firman Allah SWT. QS. *Al-Baqarah* [2:168]:

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

*Artinya: Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata (QS. Al-Baqarah [2:168]).*

Dalam *Tafsir Al-Misbah*, perintah untuk mengonsumsi makanan yang halal dalam ayat tersebut ditujukan kepada seluruh umat manusia, tanpa memandang keimanan mereka kepada Allah SWT. Namun demikian, tidak semua yang tergolong halal secara otomatis

termasuk dalam kategori *thayyib* (baik). Demikian pula, sesuatu yang dianggap *thayyib* belum tentu memenuhi kriteria kehalalan secara syar'i. Kelayakan suatu makanan atau minuman untuk dikonsumsi dapat bergantung pada kondisi individu masing-masing. Suatu jenis makanan mungkin halal dan bermanfaat bagi seseorang dengan kondisi kesehatan tertentu, tetapi belum tentu memberikan manfaat serupa bagi orang lain, meskipun dianggap baik secara umum (Shihab, 2012).

Ayat ini menekankan pentingnya mengonsumsi makanan yang halal dan baik, sedangkan Mukbang kerap memperlihatkan aktivitas mengonsumsi makanan dalam porsi yang sangat banyak, yang mungkin tidak selalu baik bagi kesehatan. Allah SWT berfirman:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا  
اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

*Artinya: Makanlah apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai rezeki yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah yang hanya kepada-Nya*

*kamu beriman (QS. Al-Ma'idah [5:88]).*

Buya Hamka menekankan bahwa makanan adalah kebutuhan pokok manusia untuk menjalankan perintah Allah SWT. Oleh karena itu, manusia diperintahkan untuk memilih makanan yang halal dan *thayyib* (baik). Halal berarti diperoleh melalui cara yang dibenarkan oleh syariat, sedangkan *thayyib* mengacu pada makanan yang bersih, sehat, dan bermanfaat bagi tubuh serta tidak membahayakan kesehatan. Selain mengikuti ketentuan syariat, Buya Hamka menyoroti pentingnya ijtihad pribadi dalam memilih makanan yang halal dan *thayyib*. Meskipun syariat telah memberikan panduan umum, individu tetap perlu menggunakan akal dan pertimbangan untuk memastikan bahwa apa yang dikonsumsi tidak hanya halal secara hukum, tetapi juga baik dan bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani (Hamka, 1965).

Menurut As-Sa'di, ayat ini menekankan agar orang-orang beriman tidak meniru perilaku

kaum musyrik yang sering menghalalkan apa yang diharamkan dan mengharamkan apa yang diperbolehkan. Allah memerintahkan agar manusia memakan rezeki yang diberikan-Nya melalui cara yang halal, bukan melalui pencurian, perampasan, atau bentuk kepemilikan yang tidak sah. Selain halal, rezeki tersebut juga harus baik, yakni bebas dari niat buruk (Fauziah, 2019). Allah SWT juga berfirman (QS.Al-A'raf [7:31]) :

يٰۤاِبْنَٓ اٰدَمَ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ مَعَٰنِ  
وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِيْنَ

*Artinya: Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. (QS.Al-A'raf[7:31])*

Ayat ini menjelaskan bahwa perintah untuk makan dan minum dalam ayat ini menunjukkan bahwa Allah mengizinkan hamba-Nya

menikmati rezeki yang halal dan baik. Namun, Allah melarang berlebih-lebihan (*israf*) dalam konsumsi, baik dalam jumlah maupun jenis makanan dan minuman. Berlebih-lebihan dapat merugikan kesehatan dan dianggap sebagai perbuatan yang tidak disukai oleh Allah. Beliau menekankan bahwa Islam menganjurkan keseimbangan dalam segala hal, termasuk dalam makan dan minum. Menghindari sikap berlebihan atau terlalu membatasi diri adalah kunci untuk menjaga kesehatan dan menjalankan ibadah dengan baik (Ibnu, 2000).

Menurut Ibnu Abbas, ayat ini menunjukkan bahwa Allah membolehkan semua jenis makanan dan minuman selama tidak dikonsumsi secara berlebihan. Makanan dan minuman yang ideal adalah yang cukup untuk menghilangkan rasa lapar dan haus. Hal ini, baik menurut syari'at maupun logika, sangat dianjurkan karena dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan fungsi indera. Oleh karena itu, syari'at melarang makan dengan porsi yang

berlebihan karena bisa melemahkan tubuh, mematikan jiwa, dan mengendurkan semangat ibadah. Makan dengan porsi berlebihan menurut ulama ada yang mengatakan haram, sedang ulama yang lain menghukumi makruh. Ibnu al-Arabi berpendapat bahwa yang makruh adalah pendapat shahih, karena ukuran kenyang berbeda-beda antara satu negara dengan negara lain, satu masa dengan masa lain, dan ukuran kepuasan seseorang dengan orang lain (Milenius, 2019).

Berdasarkan beberapa penafsiran para ulama terkait larangan dalam al-Quran tentang berlebih-lebihan dapat disimpulkan bahwa fenomena Mukbang termasuk dalam kategori perbuatan *israf* karena Mukbang merupakan perilaku berlebih-lebihan dalam hal makan dan minum. Tidak hanya itu, di dalam Mukbang juga terdapat sikap pamer serta makan makanan yang tidak baik dan tidak sewajarnya untuk dikonsumsi. Hal itu karena *israf* (melewati batas kewajaran) seperti lapar, haus, kenyang, dan

puas minum. Menghalalkan apa yang telah diharamkan atau mengharamkan apa yang telah dihalalkan oleh Allah itu juga termasuk *israf* (Sabila, 2020). Perilaku tersebut tidak diperbolehkan oleh syara'. Sedangkan menurut Ibnu Arabi bahwa hukum *israf* itu adalah makruh karena sesungguhnya kadar kenyang setiap orang itu berbeda-beda menurut perbedaan Negara, waktu, gigi, dan makanan (Pangesti, 2020).

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa relevansi hasil reinterpetasi ayat-ayat *israf* dengan fenomena Mukbang menunjukkan keterkaitan antara keduanya. Fenomena Mukbang menjadikan seseorang berlebih-lebihan dalam mengkonsumsi makanan. Pelaku Mukbang seringkali makan dengan jumlah makanan yang jauh melebihi kebutuhan normal, bahkan melampaui batas yang wajar. Bukan hanya itu, fenomena Mukbang juga melibatkan seseorang memakan makanan yang tidak baik terutama dari segi zat maupun cara pengolahan makanan tersebut. Hal ini sesuai

dengan konsep *israf* yang merujuk pada penggunaan segala sesuatu secara berlebihan serta melampaui kebutuhan yang wajar (Harun, 2019).

### **Konsep *Israf* dalam Al-Qur'an Tentang Mukbang Sebagai Fenomena Digital**

Mukbang sebuah fenomena yang melibatkan seseorang yang makan dalam jumlah besar di depan kamera, sering kali untuk tujuan hiburan atau sebagai konten digital di media sosial. Meskipun Mukbang awalnya dilakukan dengan tujuan untuk menghibur penonton, fenomena ini berkembang pesat di seluruh dunia dengan jutaan penonton yang menyaksikan berbagai video Mukbang (Lestari, 2019).

Konsep *israf* dalam al-Qur'an dapat digunakan untuk menganalisis fenomena Mukbang sebagai tren digital yang semakin populer. Mukbang, yang melibatkan konsumsi makanan dalam jumlah besar yang biasanya dipertontonkan di platform media sosial, sering kali dianggap sebagai bentuk hiburan atau tontonan. Namun, dalam

perspektif Islam, Mukbang dapat dipandang sebagai perilaku yang melampaui batas atau *israf*, karena menunjukkan konsumsi berlebihan yang tidak hanya membuang-buang sumber daya, tetapi juga berpotensi merusak pola makan yang sehat (Hidayatul, 2018). Al-Qur'an mengajarkan agar umat manusia tidak berlebihan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam hal makan, dan selalu menjaga keseimbangan dalam penggunaan sumber daya yang ada. Oleh karena itu, Mukbang sebagai fenomena digital bisa menjadi contoh perilaku yang bertentangan dengan ajaran Islam, karena berfokus pada pamer konsumsi makanan dalam jumlah besar tanpa memperhatikan moderasi dan dampaknya terhadap kesehatan.

Dalam al-Qur'an, umat Islam diajarkan untuk menjaga keseimbangan dalam segala hal, termasuk dalam hal konsumsi makanan. Mengonsumsi makanan secara berlebihan untuk tujuan hiburan atau konten video bisa dianggap sebagai *israf* dalam pandangan Islam.

Beberapa alasan mengapa Mukbang dapat dikaitkan dengan konsep *israf* antara lain (Yayan, 2015):

1. Berlebihan dalam mengkonsumsi makanan

Mukbang sering kali menunjukkan seseorang makan dalam porsi besar, bahkan lebih dari yang dibutuhkan tubuh. Ini bertentangan dengan prinsip Islam yang menekankan moderasi dalam konsumsi makanan. Al-Qur'an mengingatkan umatnya untuk tidak berlebihan dalam makan, sebagaimana firman Allah:

**يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰتِئْتِكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ**

*Artinya: Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan (QS. Al-A'raf [7:31]).*

Ayat ini menyeru kepada anak-anak Adam untuk mengenakan pakaian yang layak dan menutupi aurat, sebab membuka aurat merupakan

sesuatu yang tercela. Anjuran ini berlaku setiap kali memasuki atau berada di masjid, baik masjid dalam arti bangunan fisik maupun dalam makna luas sebagai seluruh permukaan bumi. Selain itu, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang halal, lezat, bermanfaat, bergizi, dan memberikan dampak positif bagi tubuh, serta meminum apa pun yang disukai selama tidak memabukkan atau membahayakan kesehatan. Larangan berlebihan juga ditegaskan, baik dalam beribadah dengan menambah tata cara atau melebihi ketentuan maupun dalam urusan makan, minum, dan hal lainnya, karena Allah tidak menyukai, yakni tidak memberikan rahmat dan pahala, kepada orang-orang yang berlebihan dalam berbagai urusan (Quraish, 2007).

2. Potensi pemborosan sumber daya

Fenomena Mukbang sering kali melibatkan pembelian sejumlah besar makanan yang tidak sepenuhnya dikonsumsi atau dinikmati. Ini berpotensi menjadi pemborosan sumber

daya, yang juga bertentangan dengan prinsip Islam yang mengajarkan untuk tidak melakukan pemborosan atau *israf* dalam menggunakan sumber daya yang ada. Sebagaimana Firman Allah:

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ط وَكَانَ  
الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

*Artinya: Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya (QS. Al-Isra [17:27]).*

Para ulama memahami istilah *tabdzir* atau pemborosan sebagai pengeluaran harta untuk sesuatu yang tidak benar atau tidak pada tempatnya. Karena itu, jika seseorang membelanjakan seluruh hartanya untuk kebaikan atau tujuan yang benar, maka ia tidak dianggap sebagai pemboros. Contohnya, Sayyidina Abu Bakar ra. menyerahkan seluruh hartanya kepada Nabi saw. untuk berjihad di jalan Allah, dan Sayyidina Utsman ra. menginfakkan setengah dari hartanya untuk tujuan yang mulia. Nafkah mereka diterima Rasulullah saw. dan beliau tidak

menilai mereka sebagai para pemboros. Sebaliknya, membasuh wajah lebih dari tiga kali dalam berwudhu', dinilai sebagai pemborosan walau ketika itu yang bersangkutan berwudhu' dari sungai yang mengalir. Jika demikian, pemborosan lebih banyak berkaitan dengan tempat bukannya dengan kuantitas (Quraish, 2007).

3. Penyebaran gaya hidup tidak sehat

Mukbang sering kali menunjukkan pola makan yang tidak sehat, seperti makan berlebihan tanpa memperhatikan keseimbangan gizi. Dalam Islam, menjaga kesehatan tubuh adalah kewajiban, dan konsumsi berlebihan yang berpotensi merusak kesehatan dapat dianggap sebagai tindakan yang tidak sesuai dengan ajaran Islam (Rakhmah et al., 2025). Dalam hal ini, juga dijelaskan pada surat al-A'raf ayat 31, bahwa makan makanan yang berlebihan (*israf*) bisa menunjukkan gaya hidup tidak sehat.

## E. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pandangan al-Qur'an terhadap Mukbang dan pemborosan makanan menunjukkan praktik Mukbang terutama yang dilakukan secara berlebihan dan tidak sesuai kebutuhan termasuk dalam kategori *israf* atau pemborosan yang dilarang dalam Islam. Al-Qur'an secara tegas, seperti dalam QS. Al-A'raf [7]:31 dan QS. Al-Baqarah [2]:168, menekankan pentingnya sikap moderat dalam konsumsi dan melarang perilaku berlebih-lebihan. Oleh karena itu, Mukbang yang hanya bertujuan untuk hiburan namun berdampak pada pemborosan makanan jelas bertentangan dengan prinsip konsumsi yang dianjurkan dalam Islam.

Fenomena Mukbang, yang menampilkan konsumsi makanan dalam jumlah besar demi hiburan digital, dapat dikaitkan dengan konsep *israf* dalam al-Qur'an, yaitu perilaku berlebihan yang dilarang dalam Islam. Al-Qur'an secara jelas melarang umatnya untuk berlebihan dalam makan dan minum serta mengingatkan agar tidak melakukan pemborosan, karena perilaku tersebut menyerupai perbuatan

setan. Selain itu, Mukbang juga dapat menyebarkan gaya hidup tidak sehat, yang bertentangan dengan prinsip Islam tentang menjaga kesehatan sebagai bagian dari tanggung jawab pribadi. Oleh karena itu, meskipun Mukbang berkembang sebagai hiburan modern, dalam pandangan Islam, praktik ini bisa dinilai bertentangan dengan ajaran al-Qur'an yang menekankan keseimbangan, moderasi, dan etika konsumsi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, D. L., & Budiyanto, B. (2020). Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an Dan Hadist*, 3(2), 157–173. <https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.90>
- Amrull, Prof. Dr. H. A. A. (2002). Tafsir Al-Azhar Jilid 4. *Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*.
- Arafat, G. Y. (2019). Membongkar Isi Pesan dan Media dengan Content Analysis. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 32. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2370>

- Baidan, N., & Aziz, E. (2016). *Metodologi Khusus Penelitian. May 2016.*
- Batan, J. (2022). *Fakultas Ushuluddin Program Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Perguruan Tinggi, Ilmu Al-Qur'an Jakarta.*
- Cahyani, L. N. (2019). *Perilaku Etika Konsumsi Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Kementerian Agama Kota Parepare (Implementasi Konsep Yusuf Al-Qardhawi).*
- Dini, L. (2020). *Fenomena Mukbang Perspektif Ayat-Ayat Israf dalam Al-Qur'an (Analisis Pendekatan Double Movement Fazlur Rahman).*
- Fauziah, R. (2019). Konsep Makanan Halal dan Thayyib Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Konsep Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Perspektif Al-Qur'an*, x, 10.
- Firdausiyah, J. (2019). Isr ā f dalam perspektif al- qur'an. *ISRĀF Dalam Perspektif Al-Qur'an.*
- Ghifari, H. F. Al. (2020). Kajian Linguistik Ayat-Ayat Ishraf Dalam al- Qur'an Silvinatin Al Masithoh Fahmul Hikam Al Ghifari. *Kajian Linguistik Ayat-Ayat Ishraf Dalam al-Qur'an*, 03.
- Hamka. (1965). *Tafsir Al-Azhar Jilid 4.* Gema Insani Pers.
- Harun, A. (2019). Al-Mubarak Al-Mubarak. *Solusi Al-Isrāf dalam Al-Qur'an Rukman*, 9(1), 11–25.
- Hidayat, A. R. (2020). Al-Isrāf Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik). *Al-Isrāf Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik).*
- Hidayatul, N. F. (2018). Implikasi mukbang dalam kehidupan masyarakat muslim dalam perspektif tafsir tematik. *Implikasi Mukbang dalam Kehidupan Masyarakat Muslim Dalam Perspektif Tafsir Tematik.*
- Ibnu, I. K. (2000). *Tafsir Ibnu Katsir.* Gema Insani.
- Idris, M. A. (2019). Israf dan Pendidikan Islam Sebagai Pencegahnya M. *Israf Dan Pendidikan Islam Sebagai Pencegahnya M.*, 182–191.
- Khairani, Y. (2020). Fenomena mukbang dalam perspektif al-qur'an menurut wahbah az-zuhali. *Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Al-Qur'an Menurut Wahbah Az-Zuhali.*
- Kusumawardhani, A. (2021). "Pandangan Quraish Shihab dalam Tafsir Al- Mishbah sebagai Respon atas

- Fenomena Mukbang (Studi Analisis Terhadap Channel Youtube “Tanboy Kun”). *“Pandangan Quraish Shihab Dalam Tafsir Al- Mishbah Sebagai Respon Atas Fenomena Mukbang (Studi Analisis Terhadap Channel Youtube “Tanboy Kun”).*
- Lestari, H. (2019). Fenomena Mukbang Dalam Konten Youtube Perspektif Hadist. *Fenomena Mukbang Dalam Konten Youtube Perspektif Hadis*, 1–16.
- Maula, K. (2019). *Penafsiran Tafsir An-Nur Terhadap Ayat-Ayat Israf dalam Al-Qur`An dan Kontekstualisasinya Terhadap Fenomena Mukbang.*
- Milenius, F. A. M. (2019). Pemaknaan Israf dalam Makan Perspektif Al-Qur’an (Studi Tafsir Ayat Israf dalam Tafsir al-Misbah). *UIN Syarif Hidayatullah.*
- Pangesti, K. (2020). Hubungan Antara Perilaku Israf Dengan Fenomena Mukbang. *Hubungan Antara Perilaku Israf Dengan Fenomena Mukbang*, 2.
- Panjaitan, H. P. (2019). *Korelasi Fenomena Mukbang Dengan Makan Berlebih-Lebihan Menurut Quraish Shihab*. 23(1).
- Quraish, M. S. (2007). *Tafsir Al Misbah Jilid 5*. Lentera Hati.
- Rakhmah, A. N. F., Halimah, H. N., Al, M., Insan, F., & Utami, A. P. (2025). *Etika Makan dan Minum Dalam Prespektif Islam dan Pengaruhnya Bagi Kesehatan*. 9.
- Rinda, Juanda. R. (2019). *Skripsi Analisis Konten Mukbang dalam Perspektif Komunikasi Islam Pada Channel Youtube Tanboy Kun Oleh Risa.*
- Romziana, L., & Rahmaniyah, N. W. (2021). Analisis Kritis M. Quraish Shihab Terhadap Pengulangan Kisah Nabi Musa dalam Al-Qur’an. *Jurnal Islam Nusantara*, 5(2), 103. <https://doi.org/10.33852/jurnalnu.v5i2.340>
- Sabila, I. (2020). *Kebiasaan Mukbang Tanboy Kun Dalam Perspektif Hadis Makan Secukupnya.*
- Sari, K. Z. (2020). *Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang Dan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan Pada Penggemar Mukbang Di Sosial Media Tik Tok*. 9, 356–363.

- Setyani GS. (2020). Konten Youtube Tentang Mukbang dalam Perpektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam. *Konten Youtube Tentang Mukbang Dalam Perpektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam*, 49.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir al-Mishbāh: Pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an* (Cet. 6). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q., & Shihab, M. Q. (2012). *Surah al-Fâtiḥah, Surah al-Baqarah* (Cetakan V). Lentera Haiti.
- Umami Kalsum Hasibuan, Risqo Faridatul Ulya, & Jendri, J. (2020). Tipologi Kajian Tafsir: Metode, Pendekatan dan Corak dalam Mitra Penafsiran al-Qur'an. *Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab dan Dakwah*, 2(2), 96–120. <https://doi.org/10.32939/ishlah.v2i2.9>
- Yayan. (2015). Konsep Israf Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i). *Konsep Israf Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)*, 10330801, 6.