



Research Article

Pemborosan dalam Acara Mukbang Perspektif Ibnu Ajibah (Studi Kajian Tokoh terhadap Ayat-Ayat “Israf”)

Umi Hani Khofifah¹, Ikhwanudin², Muhammad Nur Amin³

1. Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia

E-mail: Umihanikhofifahhani@gmail.com 

2. Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia

E-mail: ibnudaim@gmail.com

3. Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia

E-mail: arwaniamin3@gmail.com



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : April 12, 2026

Revised : May 14, 2026

Accepted : June 13, 2026

Available online : July 15, 2026

How to Cite: Umi Hani Khofifah, Ikhwanudin and Muhammad Nur Amin. (2026) “Waste in Mukbang Events from Ibnu Ajibah's Perspective (Character Study of the Verses "Israf")”, *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(3), pp. 591–603. doi: 10.31943/afkarjournal.v9i3.3405.

Waste in Mukbang Events from Ibnu Ajibah's Perspective (Character Study of the Verses "Israf")

Abstract. The Mukbang phenomenon digital content featuring the act of eating large portions has grown increasingly popular on social media and sparked a discourse on consumption ethics within digital culture. This study aims to analyze wasteful practices in Mukbang shows through the lens of Ibn Ajibah's thought on the concept of “israf” (excess) in Islamic consumption ethics. This study

employs a qualitative method using a literature review approach, analyzing the works of Ibn Ajibah, secondary sources on Mukbang, and several examples of Mukbang content analyzed descriptively. This study uses Quranic verses Al-A’raf 31, Al-An’am 141, and Surah Thaha 81 as objects of interpretation regarding the values of “israf”. The results indicate that, according to Ibn Ajibah’s perspective, excessive consumption not based on need or public welfare constitutes wastefulness and poses potential health risks. Furthermore, this study contributes to the development of Islamic consumption ethics in Qur’anic exegesis and emphasizes the importance of re-examining popular consumption practices to ensure they align with Qur’anic values and social responsibility in Islam.

Keywords: Mukbang, Biographies of Notable Figures, Verses on Extravagance, Ibn Ajibah’s

Abstrak: Fenomena Mukbang sebagai konten digital yang menampilkan aktivitas makan dalam porsi besar semakin populer di media sosial dan memunculkan diskursus etika konsumsi dalam budaya digital. Penelitian ini bertujuan menganalisis praktik pemborosan dalam acara Mukbang melalui perspektif pemikiran Ibnu Ajibah tentang konsep “israf” (berlebih-lebihan) dalam etika konsumsi Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan melalui analisis karya-karya Ibnu Ajibah, sumber-sumber sekunder tentang Mukbang, serta beberapa contoh konten Mukbang yang dianalisis secara deskriptif. Penelitian ini menggunakan QS Al-A’raf ayat 31, QS Al-An’am ayat 141, dan Surah Thaha ayat 81 sebagai objek penafsiran terkait nilai-nilai “israf”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurut perspektif Ibnu Ajibah, konsumsi berlebihan yang tidak didasarkan pada kebutuhan dan kemaslahatan termasuk pemborosan serta berpotensi membahayakan kesehatan. Selanjutnya Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian etika konsumsi Islam dalam tafsir Al-Qur’an dan menegaskan pentingnya meninjau kembali praktik konsumsi populer agar selaras dengan nilai-nilai Al-Qur’an dan tanggung jawab sosial dalam Islam.

Kata Kunci: Mukbang, Biografi Tokoh Terkemuka, Ayat-ayat tentang Kemewahan, Ibn Ajibah

PENDAHULUAN

Perkembangan pada teknologi digital muncul fenomena baru yang sangat menarik perhatian bahkan perlombaan yaitu “*Mukbang*”. Istilah ini berasal dari bahasa korea, meokbang yang terbentuk dari gabungan kata Muk-ja berarti makan dan bang-song berarti siaran.¹ Orang tersebut tidak memperhatikan nilai gizi dan biasanya mengonsumsi makanan yang tinggi lemak serta kalori.² Salah satu tantangan yang dihadapi masyarakat saat ini adalah masuknya budaya dan kebiasaan asing sebagai dampak dari pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi digital. Makan merupakan aktivitas pokok manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, namun Nabi Muhammad saw. mengajarkan agar seseorang makan dalam batas yang wajar dan tidak berlebihan. Dari hal tersebut, penulis melihat adanya persoalan yang perlu mendapat perhatian, karena fenomena *Mukbang* tidak sejalan dengan ajaran para ulama maupun nilai-nilai Al-Qur’an.

¹ “Virdita Ratriani,” *Bukan Makan Dalam Jumlah Banyak, Ini Arti Sebenarnya Dari Mukbang*, September 24, 2025, <https://caritahu.kontan.co.id/news/bukan-makan-dalam-jumlah-banyak-ini-arti-sebenarnya-dari-Mukbang> .com.

² “Hubungan Kebiasaan Menonton *Mukbang* , Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif Pada Penggemar *Mukbang* di Media Sosial Instagram | Amalia | Journal of Nutrition College,” accessed October 29, 2025, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/29142>.

Haqiqat makan tidak hanya mencapai pada kekenyangan tetapi juga tentang mendapatkan manfaat dan berkah dengan menggunakan etika yang benar. Masalah yang terlihat jelas dalam *Mukbang* yaitu tidak dianjurkan dengan ajaran Islam karena juga dapat merusak pemeliharaan keseimbangan kesehatan.³

Adab makan merupakan aturan yang mengatur seseorang dalam makan. Rasulullah saw. telah menjadi teladan dengan menunjukkan tata cara makan yang baik serta berhenti makan sebelum merasa kenyang.⁴ Artinya Siaran pada *Mukbang* yang menampilkan makanan dengan porsi besar tidak hanya menimbulkan nilai negative terhadap etika adab secara umum tetapi juga bertentangan dengan prinsip-prinsip agama Islam. Dalam *Mukbang* jika dikaitkan pada ajaran pedoman kita yakni Al-Qur'an terdapat unsur “*israf*” atau konsumsi makanan secara berlebihan. Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah, seperti “*israf*” dan *tabdzir*, dalam mengartikan kata tindakan yang melampaui batas. Meskipun makna keduanya sama namun dalam penelitian ini istilah “*israf*” yang dipilih karena makna yang lebih cenderung kepada pemborosan dan berlebihan pada setiap tindakan atau benda-benda.

“*Israf*” berasal dari kata السرف yang berarti melebihi batas atau melebihi ukuran dalam setiap tindakan manusia.⁵ Menurut kamus al-Munawwir lafadz السرف berarti memboroskan sedangkan lafadz “*israf*” berarti tindakan pemborosan.⁶ “*israf*” dijelaskan sebagai tindakan yang tidak terpuji seperti dalam firman Allah sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ؕ۳۱

Dari ayat di atas bisa kita ambil pemahaman yaitu berlebihan saat makan juga dapat memberikan dampak buruk. Selain itu juga berdampak terutama pada kecerdasan otak, kesehatan hati, dan kesadaran seseorang.⁷ Salah satu channel yang diambil pada penelitian ini terdapat pada channel *Youtube* Tanboy Kun yang sangat dikenal terutama dikalangan digitalisasi masyarakat Indonesia. Selain membuat konten *Mukbang* “Tanboy Kun” juga menghadirkan makanan khas nusantara dan tantangan serta challenge keseruan. Dia sering berkolaborasi dengan kreator lainnya seperti magdalenaf, Nex Carlos, dan lain-lain. Fenomena *Mukbang* menarik untuk dikaji karena tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan nilai-nilai moral dan etika. Dalam pandangan Islam, *Mukbang* dapat dibolehkan selama tidak menimbulkan dampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain.⁸

³ Ferry Martedi Za et al., “Etika Makan dan Minum Yang Menyehatkan Dalam Prespektif Al-Qur'an,” *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 4 (2023): 99–111, <https://doi.org/10.59841/ihsanika.vii4.599>.

⁴ Nazahah Ulin Nuha and Ninda Dwi Anggraeni, “Implementasi Hadits Nabawi Terhadap Etika Makan Dan Minum (Kajian Living Hadis),” *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman* 7, no. 2 (2023): 108–18, <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v7i2.745>.

⁵ *Al-Mufradat Al-Fadhil Qur'an* (Beirut: Daral-Syamiyah, 1992) Hal. 407.

⁶ *Kamus Al-Munawwir* Kamus al-Munawwir (Semarang: PT. Karya Toha Putra., 2003), Hal. 407.

⁷ *Penyebab Yang Membuat Anda Sering Kalap Makan Berlebihan*, n.d., accessed October 13, 2025, <https://rsisurabaya.com/penyebab-yang-membuat-anda-sering-kalap-makan-berlebihan/>.

⁸ Khikmatul Maula, *Penafsiran Tafsir An-Nur Terhadap Ayat-Ayat “israf” Dalam Al-Qur'an Dan Kontekstualisasinya Terhadap Fenomena Mukbang*, n.d.

Dalam Al-Qur’an tidak terdapat ayat yang secara khusus membahas tentang *Mukbang*, sehingga penulis akan menjelaskan fenomena *Mukbang* dengan mengaitkannya pada ayat-ayat yang membahas tentang “*israf*” (berlebih-lebihan). Menurut Tafsir Bahr al-madid karya Ibnu Ajibah menafsirkan ayat dengan dua pendekatan, Dlhahir dan Batin, sehingga “*israf*” menurutnya bukan sekedar berlebihan-lebihan saja akan tetapi suatu perilaku yang didorong dengan nafsu, sehingga menjadikan orang tersebut berbuat semena-mena dan Allah tidak Ridho atas perilaku tersebut.⁹ Fenomena *Mukbang* ini tidak hanya mengandung kesenangan saja, akan tetapi memiliki kaitan dengan peningkatan moralitas dan etika. Dalam Islam, *Mukbang* tidak dilarang selama tidak menimbulkan bahaya bagi diri sendiri maupun orang lain. Oleh sebab itu, para pelaku *Mukbang* perlu memastikan bahwa aktivitas yang dilakukan tidak berdampak buruk terhadap kesehatan dan keselamatan dirinya.

Penelitian ini menarik dan diharapkan mampu memberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai Pemborosan Serta Siaran Makan Dalam *Mukbang* Perspektif Ibnu Ajibah (Studi Kajian Tokoh Terhadap Ayat-Ayat “*israf*”) Pada Channel Youtube Tanboykun”. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai tren konten *Mukbang* yang sedang berkembang di berbagai platform digital. Dengan memahami cara audiens menafsirkan dan memberi makna pada konten tersebut, pengaruhnya terhadap perilaku masyarakat dalam mengonsumsi makanan dapat dievaluasi.

Penelitian ini memusatkan perhatian pada penafsiran khusus dalam Tafsir Ibn ‘Ajibah, yang menekankan pentingnya penafsiran Al-Qur’an dengan standar metodologis yang ketat. Seorang mufasir dituntut untuk menguasai beragam disiplin ilmu, termasuk ilmu-ilmu dzahir, agar mampu memahami kandungan syariat sebelum melangkah pada pemaknaan batiniah Al-Qur’an. Kajian ini berupaya mengisi kekosongan literatur dengan menelaah Tafsir Bahr al-Madid melalui pendekatan studi tokoh sebagai respons terhadap fenomena *Mukbang*, sekaligus menawarkan solusi spiritual yang relevan bagi masyarakat di tengah derasnya arus digital. Berdasarkan analisis pada sejumlah penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai fenomena *Mukbang* telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dafne Gita Setyanti (2022), yang menggunakan teknik analisis data deduktif dan induktif melalui penelaahan video *Mukbang* secara menyeluruh, kemudian mengkajinya dari sudut pandang adab makan dalam konteks syiar Islam.¹⁰ Selaras dengan itu, skripsi oleh Yulian Khairani, (2021) menguraikan pandangan Al-Qur’an terhadap fenomena *Mukbang* melalui penafsiran yang dikemukakan oleh Wahbah Az-Zuhaili.¹¹ Skripsi Aldila Fahira Ayunissa Kusumawardhani Penelitian ini memusatkan kajian pada pandangan Quraish Shihab

⁹ Ahmad bin Muhammad bin Mahdi Ibn ‘Ajibah AlHasani, “*Tafsir Quran Al-Majid, Bahr Al Madid*” ((libanon, Dar Al Kotob Al Ilmiah 2022) pdf.Juz II, 249).

¹⁰ Dafne Gita Setyanti, “Konten Youtube Tentang *Mukbang* Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam,” (*UIN Raden Intan Lampung*, 2020).

¹¹ Yulian Khairani, “Fenomena *Mukbang* Dalam Perspektif Al-Qur’an Menurut Wahbah Az-Zuhaili,” (*UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 2021).

dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan fenomena *Mukbang*.¹² Skripsi Cindi Lailatul Ilmi, Makna Israf: Studi Al-Qur’an Surah Al-A’raf Ayat 31 Menurut Imam Al-Qurthubi dalam Kitab Tafsir Al-Jami’ li Ahkam Al-Qur’an (Studi Analisis Tren *Mukbang*).¹³ Tesis oleh Nurul Hidayatul Fikri tahun 2023, “Implikasi *Mukbang* dalam Kehidupan Masyarakat Muslim dalam Perspektif Tafsir Tematik”.¹⁴

Berdasarkan analisis pada sejumlah penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai fenomena *Mukbang* telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Kemudian penelitian ini memiliki Pendekatan tasawuf untuk menambahkan dimensi spiritual dan etika batin, yang belum diangkat secara spesifik oleh penelitian sebelumnya.

Pendekatan ini menjadi relevan ketika dihadapkan pada fenomena *Mukbang* yang berkembang luas melalui media digital. *Mukbang*, sebagai tayangan yang menampilkan aktivitas makan dalam jumlah besar untuk ditonton publik, tidak hanya mencerminkan perubahan pola konsumsi masyarakat, tetapi juga berpotensi mendorong perilaku berlebihan (*israf*) dan mengabaikan nilai kesederhanaan yang diajarkan dalam Islam. Melalui telaah terhadap Tafsir Bahr al-Madid, penelitian ini berupaya mengkaji ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan etika konsumsi, pengendalian diri, serta keseimbangan hidup dengan memadukan dimensi syariat dan makna batiniah. Dengan demikian, studi tokoh terhadap Ibn ‘Ajibah ini diharapkan dapat menjadi respons akademik sekaligus menawarkan solusi spiritual yang relevan bagi masyarakat di tengah perkembangan media digital dan budaya konsumtif yang ditampilkan melalui fenomena *Mukbang*.

Selanjutnya, Penelitian ini memilih Tafsir Bahr al-Madid sebagai objek penelitian didasarkan pada latar belakang penulisnya sebagai seorang mufasir sufi yang memiliki sanad keilmuan yang bersambung hingga Nabi Muhammad saw. melalui cucunya, Sayyidina Hasan bin Ali dan Sayyidah Fathimah. Kitab tafsir ini disusun oleh seorang ulama yang berasal dari Maroko dan memiliki karakteristik khas, terutama dalam nuansa sufistik. Selain itu, tafsir ini memberikan perhatian khusus pada aspek-aspek lokal serta menjadi karya monumentalnya, Tafsir al-Bahr al-Madid, yang berkembang dan berinteraksi dengan realitas masyarakat, khususnya di Jawa, baik melalui sikap kritis maupun responsif terhadap fenomena yang ada, kitab ini menghadirkan pandangan yang relevan dan kontekstual terhadap doktrin sufistik dan menjelaskan pandangan dalam tasawuf amal.

METODE PENELITIAN

Sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai, penelitian ini bersifat deskriptif analitis. Meskipun bahan kajian telah tersedia dalam berbagai kitab, penyusunannya

¹² Aldila Fahira Ayunissa Kusumawardhani, “Pandangan Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah Sebagai Respon Atas Fenomena *Mukbang* (Studi Analisis Terhadap Channel Youtube Tanboy Kun,” (*IIQ Jakarta*, 2021)., n.d.

¹³ Cindi Lailatul Ilmi, Makna “*israf*” Studi Al-Qur’an Surah Al-a’raf Ayat 31 Menurut Imam Al-Qurthubi Dalam Kitab Tafsir Al-Jami’ Li Ahkam Al-Qur’an (Studi Analisis Tren *Mukbang*) (UIN Sumatera Utara Medan, 2022).

¹⁴ Nurul Hidayatul Fikri, Implikasi *Mukbang* dalam Kehidupan Masyarakat Muslim dalam Perspektif Tafsir Tematik (UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2023).

belum dilakukan secara sistematis untuk mengeksplorasi Kitab Tafsir Quran Al-Majid Bahr Al Madid karya Ibnu Ajibah dalam memahami ayat tentang fenomena *Mukbang*. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan secara mendetail tentang *Mukbang* dan etika makan yang terkandung dalam ayat-ayat “*israf*” pada Al-Qur’an, sebagaimana ditafsirkan oleh para ulama tafsir, untuk dijadikan landasan pemikiran.¹⁵

Dengan demikian, analisis kritis terhadap pemikiran Ibnu ‘Ajibah dilakukan dengan menempatkan metode tafsirnya sebagai kerangka utama dalam merespons fenomena *Mukbang*. Tahap akhir penelitian ini adalah merumuskan kesimpulan sebagai jawaban atas problem riset mengenai fenomena *Mukbang* dan etika makan dalam penafsiran Ibnu ‘Ajibah terhadap ayat-ayat israf, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif antara dimensi normatif dan spiritual.¹⁶

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbuatan tercela yang terkandung dalam kalam Allah terdapat banyak sekali salah satunya yaitu pemborosan dalam penelitian ini penulis mengartikan pemborosan pada perihal fenomena *Mukbang*. Pemborosan secara bahasa berarti proses, cara, perbuatan memboroskan.¹⁷ Dalam hal ini pemborosan ialah merupakan proses yang berlebihan maka akan menambah lead time.¹⁸ Untuk itu proses *Mukbang*, proses berlebihan dapat diartikan sebagai tahapan-tahapan yang tidak efisien atau berulang dalam alur kerja pembuatan konten, seperti pengambilan gambar yang terlalu banyak, editing yang kompleks atau persiapan makanan dalam jumlah ekstrem yang sebenarnya tidak dibutuhkan untuk tujuan utama konten. Proses ini tidak hanya meningkatkan durasi pembuatan, tetapi juga memperpanjang waktu lead time hingga konten siap disajikan ke penonton.¹⁹

Biografi Ibnu Ajibah

Ibnu ‘Ajibah memiliki nama lengkap Ahmad bin Muhammad bin al-Mahdi bin al-Husain bin Muhammad bin ‘Ajibah al-Hujuji al-Hasani, dan lebih dikenal dengan nama Ibnu ‘Ajibah. Ia juga memiliki beberapa sebutan atau nisbah, di antaranya Ibnu ‘Ajibah al-Anjari, al-Tatauni, dan al-Hujuji.²⁰ Ibnu ‘Ajibah lahir pada tahun 1161 H, yang

¹⁵ Muhammad Nur Amin, “Kebangsaan Dalam Al Quran (Studi Tematik Ayat Ayat Kebangsaan Prespektif Al Mawardi),” *Bulletin of Community Engagement* 2024.

¹⁶ Abdul Mustaqim, “Model Penelitian Tokoh (Dalam Teori Dan Aplikasi),” 208 AD, <https://www.scribd.com/document/330617365/1-Abdul-Mustaqim>.

¹⁷ “Arti Kata Boros - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” accessed December 25, 2025, <https://kbbi.web.id/boros>.

¹⁸ Ikhsan Baharudin et al., “Analisis Pemborosan Menggunakan “9 Waste” Pada Proses Produksi Pt Abc,” *Jurnal Ilmiah Teknologi Infomasi Terapan* 8, no. 1 (2021): 187–92, <https://doi.org/10.33197/jitter.vol8.iss1.2021.745>.

¹⁹ Mewa Ariani et al., “Tinjauan Kritis Terhadap Pemborosan Pangan: Besaran, Penyebab, Dampak, Dan Strategi Kebijakan,” *Forum penelitian Agro Ekonomi* 39, no. 2 (2022): 135, <https://doi.org/10.21082/fae.v39n2.2021.135-146>.

²⁰ Nama ini merupakan salah satu kota yang ada di Maroko, yang tidak lain adalah tempat kelahiran Ibnu ‘Ajibah, sementara Al-Hujuji adalah nama seorang wali Syaikh Sayyid Husain Al Hujuji, Zubair, Ibnu ‘Ajibah Wa Al-Majaz Fi Tafsirihi Al-Bahru al-Madid: Surah Yasin Namudzajan, Zubair,

bertepatan dengan 1740 M, di Desa Abajasyi dari kabilah al-Anjari Tetouan. Ia wafat ketika sedang berziarah ke makam gurunya, Syaikh al-Buzidi, di Ta'un pada 7 Syawal 1224 H, atau sekitar 1803 M. Secara genealogis, nasab Ibnu 'Ajibah tersambung hingga Rasulullah saw. melalui jalur Hasan bin Ali bin Abi Thalib dan Sayyidah Fatimah ra.²¹

Sejumlah peneliti, sebagaimana dikemukakan oleh Moh. Azwar Hairul, membagi perjalanan hidup Ibnu 'Ajibah ke dalam tiga fase. Fase *pertama* adalah masa kanak-kanak yang berlangsung sejak kelahirannya hingga tahun 1765 M (1160–1178 H). Fase *kedua* merupakan masa remaja, yaitu periode ketika Ibnu 'Ajibah mulai menekuni dan memperdalam ilmu pengetahuan, yang berlangsung pada rentang 1765–1794 M (1178–1208 H). Fase *ketiga* adalah tahap akhir yang menjadi puncak perjalanan intelektual dan spiritualnya, ketika ia berperan sebagai guru tarekat yang produktif dan mencapai derajat ihsan, yaitu pada kurun waktu 1794–1809 M (1208–1224 H).²² Dalam bidang tasawuf, Ibnu 'Ajibah mengikuti tarekat Syadziliyah yang bersumber dari Abu Hasan as-Syadzili, seorang tokoh besar tasawuf yang juga berasal dari wilayah Maghribi atau Maroko.²³

Ajaran tasawuf mulai berkembang pesat di Maroko karena budaya dan tradisi praktik keagamaan yang hidup di tengah masyarakat sangat kuat dan mengakar. Kondisi tersebut menyebabkan tasawuf memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan sosial masyarakat Maroko. Sebagaimana dijelaskan oleh Kenneth, warisan budaya praktik keagamaan ini turut berperan dalam membentuk Maroko sebagai negara yang menjunjung tinggi nilai toleransi dan demokrasi. Secara umum, arah keagamaan Islam di Maroko bertumpu pada tiga pilar utama, yaitu teologi Sunni Asy'ariyah, fikih Mazhab Maliki, serta karakter tasawuf al-Junaid.²⁴ Hal tersebut tercermin dalam corak pemahaman keagamaan yang mengedepankan prinsip moderasi Islam melalui upaya harmonisasi antara ajaran fikih dan tasawuf.

Di wilayah Afrika, khususnya Maroko, pada abad ke-12 kondisi politik berada dalam situasi yang tidak stabil dan penuh gejolak. Pada masa itu, kekuasaan berada di tangan Sultan Ismail, dan penjajahan yang terjadi memicu konflik serta peperangan antarwilayah. Keadaan ini menarik perhatian Ibnu 'Ajibah, yang pada saat itu masih berusia sekitar enam tahun, untuk turut membantu gurunya, Syaikh Ibnu 'Arabi al-Darqawi. Meskipun hidup di tengah kondisi politik yang kacau, menurut Zubair, situasi tersebut tidak memengaruhi karya-karya Ibnu 'Ajibah. Hal ini dibuktikan dengan tidak ditemukannya tulisan-tulisannya yang menunjukkan keterlibatan

"Ibnu 'Ajibah Wa al-Majaz Fi Tafsirih al-Bahr al-Madid Surah Yasin Namudhajan," (Thesis University of Abu Bakr Belkaid Tlemcen, Algeria, 2015). Hal.8.

²¹ Ahmad bin Muhammad bin Mahdi Ibn 'Ajibah AlHasani, "*Tafsir Quran Al-Majid, Bahr Al Madid*" ((libanon, Dar Al Kotob Al Ilmiah 2022) pdf., n.d.) Jilid 1 Hal. 19.

²² Nur al-Din Nas al-Faqih, "Ibnu 'Ajibah Shai'r al-Maghribi," ((Fas : Risalah Diplomat Jurusan Adab Kampus Sayyid Muhammad bin Abdullah, 2005, n.d.) Hal. 20 Lihat Pula Moh. Azwar Hairul, Tafsir Sufi Ibnu 'Ajibah: Al-Bahr al-Madid fi Tafsir al-Qur'an al-Majid, (Thesis MA: Sekolah Pascasarjana UIN Jakarta, 2016), 68.

²³ Tim Penyusun Mbah KH. Munawwir Kertosono, *Sabilus Sâlikin, Jalan Para Sâlik Ensiklopedi Tharîqah/Tashawwuf* (n.d.) Hal. 437.

²⁴ Keneeth, *Moroccan Islam: A Unique and Welcome Spirit of Moderation and Tolerance*, ((Georgetown University: Center For Contemporary Arab Studies, tt)(Georgetown University: Center For Contemporary Arab Studies, tt), n.d.) Hal. 4-6.

langsung dalam aktivitas politik di negara tersebut.²⁵

Karakteristik Kitab Bahr Al-Madid

Dalam pendahuluan kitab tafsir Al-Bahr al-Madid, Ibn 'Ajibah menjelaskan bahwa ilmu tafsir merupakan himpunan berbagai disiplin pengetahuan sekaligus sarana yang paling tepat untuk menyampaikan gagasan dan pandangan yang jernih. Namun demikian, dorongan untuk menafsirkan Al-Qur'an hanya diberikan kepada orang-orang yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi, yakni mereka yang telah menguasai ilmu-ilmu zahir sehingga pemikiran mereka mampu terungkap dalam makna-makna Al-Qur'an yang mendalam dan memukau.

Mereka adalah individu yang menekuni ilmu-ilmu zahir secara komprehensif, seperti penguasaan bahasa Arab, nahwu, sharaf, dan balaghah, serta ilmu fiqh, hadis, dan sejarah. Di samping itu, mereka juga mendalami ilmu tasawuf dan belajar kepada para ahli yang memiliki kemampuan dalam mengolah dan merasakan dimensi batiniah jiwa (ahl al-adzwaq).²⁶ Ibn 'Ajibah menekankan pentingnya penafsiran Al-Qur'an yang dilakukan dengan ketentuan-ketentuan yang ketat. Menurutnya, seorang mufassir dituntut memiliki kemampuan dalam berbagai cabang ilmu. Penguasaan terhadap ilmu-ilmu zahir diperlukan agar seseorang mampu memahami kandungan syariat terlebih dahulu sebelum sampai pada pemahaman makna batin Al-Qur'an. Selain itu, orang yang hendak menafsirkan Al-Qur'an juga harus menimba ilmu kepada seorang pembimbing spiritual yang memiliki pemahaman yang kuat tentang syariat.

Ibn 'Ajibah menjelaskan bahwa Al-Qur'an al-'Azim memiliki makna lahiriah yang dapat dipahami oleh mereka yang menguasai ilmu zahir, serta makna batiniah yang hanya dapat diakses oleh orang-orang yang menguasai ilmu batin. Penafsiran terhadap makna batin tersebut tidak dapat dipahami dan dirasakan kecuali oleh pihak-pihak yang menempuh jalan spiritual tersebut. Bagi mereka yang belum mencapai tingkat pengetahuan tersebut, dianjurkan untuk menerima dan tidak tergesa-gesa dalam menolaknya, sebab ilmu adzwaq berada di luar jangkauan akal semata dan tidak dapat diperoleh hanya melalui pengetahuan tekstual (ma'rifah al-nuqul).²⁷ Namun demikian, pemahaman batin tidak dapat dianggap benar kecuali setelah terlebih dahulu mengakui dan memahami makna lahirnya. Selanjutnya, makna batin itu disampaikan melalui ungkapan yang lembut dan petunjuk yang tepat.

Untuk memperjelas pandangannya, Ibn 'Ajibah mengutip pernyataan terkenal Ibn 'Athallah al-Sakandari sebagaimana tercantum dalam kitab Latha'if al-Minan. Dalam ungkapan tersebut dijelaskan bahwa penafsiran kaum sufi yang terkadang disampaikan melalui ungkapan-ungkapan yang dianggap ganjil terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis Rasulullah saw. tidaklah dimaksudkan untuk mengabaikan makna zahir. Makna zahir dapat dipahami melalui pendekatan kebahasaan,

²⁵ Zubair, "Ibnu 'Ajibah Wa al-Majaz Fi Tafsirihi al-Bahr al-Madid Surah Yasin Namudhajan," Hal.5.

²⁶ "Ayad, Omneya : Search," Edinburgh University Press, accessed December 13, 2025, <https://www.euppublishing.com/author/Ayad%2C+Omneya> Hal. 19.

²⁷ Ahmad bin Muhammad bin Mahdi Ibn 'Ajibah AlHasani, "Tafsir Quran Al-Majid, Bahr Al Madid" ((libanon, Dar Al Kotob Al Ilmiah 2022) pdf.) Jilid 1 Hal.16.

sedangkan makna batin hanya dapat dimengerti oleh orang-orang yang telah Allah bukakan hati mereka. Oleh karena itu, tidak terdapat larangan untuk mempelajari makna-makna tersebut, kecuali apabila seseorang mengklaim bahwa suatu ayat hanya memiliki makna batin semata.²⁸ Meskipun demikian, para sufi tetap mengakui keberadaan makna zahir sebagaimana mestinya dan memahami makna batin sesuai dengan anugerah yang diberikan oleh Allah.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam pandangan Ibn ‘Ajibah, penafsiran batin Al-Qur’an bersifat eksklusif dan hanya dapat dipahami oleh kalangan tertentu. Ia berupaya memberikan pemahaman kepada para pembaca Al-Qur’an agar tidak berhenti pada pemahaman makna zahir yang tampak, tetapi juga menyadari adanya makna tersirat yang hanya dapat dipahami oleh orang-orang tertentu. Namun demikian, Ibn ‘Ajibah menegaskan bahwa perbedaan dalam pemahaman makna batin tidak dimaksudkan untuk menafikan makna zahir. Keberadaan makna batin merupakan suatu keniscayaan yang selalu diawali dengan pemahaman makna zahir, dan makna batin tersebut hanya dapat dipahami oleh mereka yang telah dibukakan mata hatinya oleh Allah. Sebagai penguat landasan tasawuf, Ibn ‘Ajibah juga mengutip hadis yang populer di kalangan ahli tasawuf: “آية ظهر واطن واحد.”

Analisis dari penjelasan diatas mengenai metode yang digunakan oleh Ibn ‘Ajibah dalam kitab tafsirnya menunjukkan bahwa ia menerapkan metode tahlili, yaitu metode penafsiran yang berupaya menjelaskan kandungan ayat-ayat Al-Qur’an dari berbagai aspek dengan tetap memperhatikan urutan ayat sebagaimana tersusun dalam mushaf.²⁹ Sementara itu, jika ditinjau dari segi sumber penafsiran, Ibn ‘Ajibah menggunakan dua pendekatan utama, yakni tafsir bi al-ma’tsur dan tafsir bi al-ra’yi. Kecenderungan penggunaan tafsir bi al-ma’tsur terlihat dari beberapa kriteria, seperti menafsirkan suatu ayat dengan ayat Al-Qur’an lainnya (tafsir Al-Qur’an dengan Al-Qur’an), mengutip hadis Nabi saw., pendapat para sahabat, asbab al-nuzul, serta qira’at. Meskipun demikian, Ibn ‘Ajibah tidak selalu secara konsisten menerapkan seluruh unsur tersebut dalam setiap penafsirannya.

Fenomena *Mukbang* konten digital yang menunjukkan konsumsi makanan secara berlebihan dalam perspektif melalui studi kajian tokoh sufi Ibnu Ajibah (Ahmad ibn ‘Ajibah, 1740–1803), mufassir terkenal dari Maroko yang menulis Tafsir Al-Bahr al-Madid. Ibnu Ajibah dikenal karena pendekatannya yang merangkum makna zahir dan batin dalam tafsir Qur’an, yaitu menyatukan makna lahiriah dan makna sufistik/spiritual yang menekankan keseimbangan jiwa serta moderasi hidup dalam memahami ayat-ayat suci.³⁰ Maka dari itu Pendekatan zahir dan batin yang ia gunakan menekankan pentingnya keseimbangan jiwa dan sikap moderat dalam memaknai

²⁸ Ahmad bin Muhammad bin Mahdi Ibn ‘Ajibah AlHasani, “*Tafsir Quran Al-Majid, Bahr Al Madid*” ((libanon, Dar Al Kotob Al Ilmiah 2022) pdf..) Jilid 1 Hal. 17.

²⁹ M. Quraish Shihab, “*Membumikan*” *Al-Quran: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Mizan Pustaka, 2007).

³⁰ Andrew Bowie, “The Philosophical Significance of Schleiermacher’s Hermeneutics,” in *The Cambridge Companion to Friedrich Schleiermacher*, ed. Jacqueline Mariña, Cambridge Companions to Religion (Cambridge University Press, 2005), <https://doi.org/10.1017/CCOL0521814480.005>.

konsumsi makanan menurut Al-Qur'an.

Dalam konteks “*israf*” (pemborosan), Ibnu Ajibah menempatkan perilaku berlebihan sebagai dampak dominasi hawa nafsu yang mengabaikan keseimbangan spiritual dan sosial: bukan sekadar konsumsi berlebihan secara lahir, tetapi juga realisasi yang jauh dari nilai tawazun (kesederhanaan) dan tazkiyah (penyucian jiwa). Menurut penafsiran sufistiknya, selain menyalahi batas yang telah ditetapkan Allah dalam ayat-ayat tentang konsumsi, “*israf*” juga mencerminkan ketidakpedulian terhadap tujuan hidup muslim sebagai khalifah yang bertanggung jawab secara material dan spiritual.³¹ Maka Pemborosan tersebut bertentangan dengan nilai kesederhanaan, penyucian jiwa, serta tanggung jawab manusia sebagai khalifah Allah.

Fenomena *Mukbang* secara kontemporer dapat dilihat sebagai bentuk “*israf*” apabila tampilannya mengagungkan konsumsi berlebihan, mengabaikan aspek kesehatan, tanggung jawab sosial (misalnya terhadap mereka yang kekurangan), dan nilai syukur atas nikmat. Hal ini sejalan dengan studi modern yang menempatkan *Mukbang* dalam kerangka etika konsumsi Islam (*Islamic Consumption Ethics*), di mana perilaku konsumtif yang berlebihan dianggap bertentangan dengan prinsip moderasi yang mengajarkan makan dan minum secukupnya tanpa berlebihan.³² Sekaligus Perilaku tersebut bertentangan dengan etika konsumsi Islam yang menekankan prinsip moderasi sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an.

Dalam Tafsir Al-Bahr al-Madid, Ibnu Ajibah menafsirkan larangan berlebihan secara batiniah, yakni bahwa setiap tindakan manusia harus diukur tidak hanya dari segi lahir, tetapi dampaknya terhadap keseimbangan jiwa dan hubungan vertikal dengan Allah. Ini memperkuat relevansi kajian terhadap *Mukbang* sebagai fenomena kontemporer yang tak sekadar persoalan makanan, tetapi juga persoalan keseimbangan jiwa, etika sosial, dan syukur atas rezeki.³³ Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan apa itu pemborosan menurut tafsir Ibnu Ajibah yang dapat memberikan dimensi batiniah dan integritas terhadap perilaku konsumtif dalam lingkup digital maupun lingkungan sosial sekitar pada fenomena *Mukbang*.

Tinjauan “*israf*” pada *Mukbang* kitab *Bahr Al-Madid* Karya Ibnu Ajibah

Hubungan antara pemborosan dan proses berlebihan sangatlah erat, terutama dalam konteks kegiatan seperti *Mukbang*. Karena berwujud dengan pemborosan yang berdampak secara ekonomi, sumber daya baik bahan makan ataupun energi da bertentangan dengan prinsip moderasi dan penghematan yang dianjurkan dalam ajaran agama, terutama islam, yang secara tegas melarang perilaku “*israf*” atau pemborosan. Aktivitas tersebut tidak sejalan dengan efisiensi dan keberlanjutan, sehingga meningkatkan potensi pemborosan makanan, energi, kesehatan yang buruk, serta

³¹ Mustaghfiri Sholeh, *Makna “israf” Dalam Al Quran Studi Penafsiran Ibnu Ajibah Dalam Al-Bahr Al-Madid*.

³² Faridatuz Zakiyah and Mohammad Salahuddin Al-Ayyuubi, “Islamic Consumption Ethics: An Analysis of the *Mukbang* Phenomenon on Social Media,” *Asian Journal of Law and Islamic Finance* 1, no. 2 (2025): 110–21.

³³ Sholeh, *Makna “israf” Dalam Al Quran Studi Penafsiran Ibnu Ajibah Dalam Al-Bahr Al-Madid*.

waktu yang tidak perlu.³⁴

Pemborosan terjadi ketika nikmat digunakan secara berlebihan bukan untuk kebutuhan saja, melainkan mengikuti dorongan hawa nafsu. Fenomena *Mukbang* dapat dikaitkan dengan ayat al-qur'an yaitu tentang porsi makan yang berlebihan dan tujuan hiburan semata, sehingga mengabaikan nilai syukur. Perilaku tersebut mencerminkan sifat setan yang mendorong manusia untuk melampaui batas dalam menikmati nikmat. pada firman Allah dalam QS. Al-Isra' [17]: 27

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

Ayat diatas menggambarkan *Mukbang* yang menampilkan konsumsi makanan secara berlebihan dan Ketika perilaku tersebut ditiru, nilai kesederhanaan dan kepedulian sosial menjadi hilang, padahal Islam mengajarkan keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan jasmani. Pemborosan makanan juga bertentangan dengan realitas sosial bahwa masih banyak orang yang kekurangan dalam hal pangan. Dengan demikian, *Mukbang* yang mengandung unsur berlebih-lebihan tidak hanya bermasalah secara individu, tetapi juga secara moral dan sosial. Sikap menahan diri dan mensyukuri nikmat menjadi bentuk perlawanan terhadap godaan setan yang mengajak pada pemborosan.

Fenomena *Mukbang* secara lebih spesifik sudah dapat dipahami sebagai tantangan moral di era digital, karena konten tersebut sering menormalisasikan perilaku makan berlebihan demi hiburan dan popularitas. Hal ini berpotensi menggeser tujuan makan dari menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan menjadi ajang pamer dan pemuasan nafsu, bahkan kondisi hidangnya yang makanan tersebut masih panas. Ketika *Mukbang* mendorong pemborosan makanan, mengabaikan rasa empati terhadap mereka yang kekurangan, serta berdampak buruk bagi kesehatan pelakunya maupun penontonnya, maka perilaku ini semakin dekat dengan konsep “*israf*” yang dilarang Al-Qur'an. Oleh karena itu, *Mukbang* perlu disikapi secara kritis, dengan menanamkan kesadaran bahwa setiap nikmat, termasuk makanan, adalah amanah dari Allah yang harus digunakan secara bijak, seimbang, dan bertanggung jawab, sejalan dengan pesan moral yang juga tercermin dalam Al-Qur'an Surah Thaha ayat 127:

وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ ۚ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى

“*Israf*” pada ayat diatas tidak hanya bermakna berlebihan dalam hal harta atau makanan, tetapi juga mencakup sikap melampaui batas dalam perilaku, penggunaan nikmat Allah, serta menuruti hawa nafsu tanpa memperhatikan aturan dan nilai kebenaran. Ketidakimanan terhadap ayat-ayat Allah menunjukkan sikap mengabaikan petunjuk-Nya, baik yang tertulis dalam Al-Qur'an maupun tanda-tanda kekuasaan-Nya dalam kehidupan. *Mukbang* yang menampilkan konsumsi makanan secara berlebihan sering kali mendorong budaya boros, pemborosan makanan, dan pemuasan nafsu semata, yang bertentangan dengan ajaran Islam tentang keseimbangan. Perilaku “*israf*” sendiri dilarang dalam Al-Qur'an karena dapat merusak diri, mengabaikan kepedulian sosial, dan tidak menghargai nikmat Allah.

³⁴ Luthviah Romziana and Universitas Nurul Jadid, *Pemborosan Makanan Dalam Mukbang: Tinjauan Al-Qur'an Tentang “israf” Di Era Digital*, 10 (2025).

KESIMPULAN

Ibnu Ajibah, seorang ulama sufi, memiliki pandangan yang mendalam mengenai konsep “*israf*” (pemborosan atau berlebihan). Dalam penafsirannya terhadap ayat-ayat tentang “*israf*”, seperti dalam Surah Al-A’raf ayat 31, ia tidak hanya memaknainya secara lahiriah sebagai larangan berlebihan dalam makan dan minum, tetapi juga secara batiniah sebagai peringatan agar manusia tidak melampaui batas dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk ibadah. Menurut Ibnu Ajibah, sikap berlebihan dapat merusak keseimbangan spiritual dan menjauhkan manusia dari kedekatan dengan Tuhan. Oleh karena itu, ia menekankan pentingnya sikap moderat, bijaksana, dan penuh kesadaran dalam menjalani kehidupan. Pandangan ini relevan untuk menganalisis fenomena *Mukbang*, di mana konsumsi makanan secara berlebihan sering ditampilkan sebagai hiburan. Dalam perspektif Ibnu Ajibah, praktik tersebut dapat dikategorikan sebagai bentuk “*israf*” karena melampaui batas kewajaran dan tidak sejalan dengan tujuan spiritual Islam yang menekankan keseimbangan dan pengendalian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mustaqim. “Model Penelitian Tokoh (Dalam Teori Dan Aplikasi).” 208 AD. <https://www.scribd.com/document/330617365/1-Abdul-Mustaqim>.
- Ahmad bin Muhammad bin Mahdi Ibn ‘Ajibah AlHasani. “*Tafsir Quran Al-Majid, Bahr Al Madid*.” (Libanon, Dar Al Kotob Al Ilmiah 2022) pdf., n.d.
- Ahmad bin Muhammad bin Mahdi Ibn ‘Ajibah AlHasani. “*Tafsir Quran Al-Majid, Bahr Al Madid*.” (Libanon, Dar Al Kotob Al Ilmiah 2022) pdf., n.d.
- Aldila Fahira Ayunissa Kusumawardhani,. “Pandangan Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah Sebagai Respon Atas Fenomena *Mukbang*(Studi Analisis Terhadap Channel Youtube Tanboy Kun.” (*IIQ Jakarta*, 2021)., n.d.
- Al-Ishfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufradat Al-Fadhil Qur’an*. Beirut: Daral-Syamiyah, 1992.
- Ariani, Mewa, Herlina Tarigan, and Achmad Suryana. “Tinjauan Kritis Terhadap Pemborosan Pangan: Besaran, Penyebab, Dampak, Dan Strategi Kebijakan.” *Forum penelitian Agro Ekonomi* 39, no. 2 (2022): 135. <https://doi.org/10.21082/fae.v39n2.2021.135-146>.
- “Arti Kata Boros - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.” Accessed December 25, 2025. <https://kbbi.web.id/boros>.
- Baharudin, Ikhsan, Ahmad Jaka Purwanto, and Muchamad Fauzi. “Analisis Pemborosan Menggunakan “9 Waste” Pada Proses Produksi Pt Abc.” *Jurnal Ilmiah Teknologi Infomasi Terapan* 8, no. 1 (2021): 187–92. <https://doi.org/10.33197/jitter.vol8.iss1.2021.745>.
- Bowie, Andrew. “The Philosophical Significance of Schleiermacher’s Hermeneutics.” In *The Cambridge Companion to Friedrich Schleiermacher*, edited by Jacqueline Mariña. Cambridge Companions to Religion. Cambridge University Press, 2005. <https://doi.org/10.1017/CCOL0521814480.005>.
- Dafne Gita Setyanti,. “Konten Youtube Tentang *Mukbang* Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam.” (*UIN Raden Intan Lampung*, 2020), n.d.

- Edinburgh University Press. “Ayad, Omneya : Search.” Accessed December 13, 2025. <https://www.euppublishing.com/author/Ayad%2C+Omneya>.
- Ferry Martedi Za, Gia Rosdiana Tirta, Dwi Noviani, and Nyimas Anisah Muhammad. “Etika Makan dan Minum Yang Menyehatkan Dalam Prespektif Al-Qur’an.” *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 4 (2023): 99–111. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.vii4.599>.
- Keneeth. *Moroccan Islam: A Unique and Welcome Spirit of Moderation and Tolerance*,. (Georgetown University: Center For Contemporary Arab Studies, tt)(Georgetown University: Center For Contemporary Arab Studies, tt), n.d.
- Maula, Khikmatul. *Penafsiran Tafsir An-Nur Terhadap Ayat-Ayat “israf” Dalam Al-Qur’An Dan Kontekstualisasinya Terhadap Fenomena Mukbang*. n.d.
- Muhammad Nur Amin. “Kebangsaan Dalam Al Quran (Studi Tematik Ayat Ayat Kebangsaan Prespektif Al Mawardi).” *Bulletin of Community Engagement* 2024.
- Nuha, Nazahah Ulin, and Ninda Dwi Anggraeni. “Implementasi Hadits Nabawi Terhadap Etika Makan Dan Minum (Kajian Living Hadis).” *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman* 7, no. 2 (2023): 108–18. <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v7i2.745>.
- Nur al-Din Nas al-Faqih,. “Ibnu ‘Ajibah Shai’r al-Magribi,.” (Fas : Risalah Diplomat Jurusan Adab Kampus Sayyid Muhammad bin Abdullah, 2005, n.d.
- Penyebab Yang Membuat Anda Sering Kalap Makan Berlebihan*. n.d. Accessed October 13, 2025. <https://rsisurabaya.com/penyebab-yang-membuat-anda-sering-kalap-makan-berlebihan/>.
- Romziana, Luthviah, and Universitas Nurul Jadid. *Pemborosan Makanan Dalam Mukbang: Tinjauan Al-Qur’an Tentang “israf” Di Era Digital*. 10 (2025).
- Shihab, M. Quraish. “Membumikan” Al-Quran: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat. Mizan Pustaka, 2007.
- Sholeh, Mustaghfiri. *Makna “israf” Dalam Al Quran Studi Penafsiran Ibnu Ajibah Dalam Al-Bahr Al-Madid*. n.d.
- St, H. Ahmad. *Kamus Al-Munawwir* *Kamus al-Munawwir*. Semarang : PT. Karya Toha Putra., 2003.
- Tim Penyusun Mbah KH. Munawwir Kertosono,. *Sabilus Sâlikin, Jalan Para Sâlik Ensiklopedi Tharîqah/Tashawwuf*. n.d.
- Virdita Ratriani. “Bukan Makan Dalam Jumlah Banyak, Ini Arti Sebenarnya Dari Mukbang.” *Bukan Makan Dalam Jumlah Banyak, Ini Arti Sebenarnya Dari Mukbang*, September 24, 2025. <https://caritahu.kontan.co.id/news/bukan-makan-dalam-jumlah-banyak-ini-arti-sebenarnya-dari-Mukbang.com>.
- Yulian Khairani,. “Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Al-Qur’an Menurut Wahbah Az-Zuhaili.” (*UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 2021). n.d.
- Zakiah, Faridatuz, and Mohammad Salahuddin Al-Ayyuubi. “Islamic Consumption Ethics: An Analysis of the Mukbang Phenomenon on Social Media.” *Asian Journal of Law and Islamic Finance* 1, no. 2 (2025): 110–21.
- Zubair,. “Ibnu ‘Ajibah Wa al-Majaz Fi Tafsirihi al-Bahr al-Madid Surah Yasin Namudhajan,.” Thesis University of Abu Bakr Belkaid Tlemcen, Algeria, 2015. Accessed October 29, 2025. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/29142>.