



# Mukbang Analisis Patologi Sosial Tentang Konsumsi Makanan Ekstrem Di Internet

Vira Rana Farda<sup>1</sup>

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya<sup>1</sup>

virarana9@gmail.com<sup>1</sup>

## ARTICLE INFO

### *History of the article :*

Received 23 November 2023

Revised 25 November 2023

Accepted 04 Desember 2023

Publish 15 Desember 2023

### Keywords:

Mukbang ; Internet ; Sosial

## ABSTRACT

Fenomena mukbang, di mana individu menyantap makanan dalam jumlah besar di depan kamera dan berbagi pengalaman kulinernya melalui media sosial, telah menjadi tren populer di kalangan pengguna internet di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis sosial yang komprehensif untuk memahami dampak fenomena mukbang terhadap perilaku makan individu, budaya makanan, interaksi sosial, dan identitas digital. penulis menggunakan teori interaksi simbolik diperkenalkan oleh beberapa sosiolog, yaitu John Dewey, Chales Horton Cooley, George Hebert Mead dan Hebert Blumer. Keempat tokoh ini melihat interaksi simbolik dari perspektif sosial. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis isi sebagai alat pengumpulan dan analisis data. Hasil penelitian ini menunjukkan kompleksitas fenomena mukbang dan pengaruhnya yang besar terhadap masyarakat Indonesia.

## PENDAHULUAN

Fenomena mukbang telah menjadi bagian budaya populer dan sosial di berbagai negara. Mukbang pertama kali muncul di negara Gingseng pada awal tahun 2010-an. Mukbang berasal dari Bahasa korea yaitu meokbang yang merupakan gabungan kata dari meokneun (makan) dan bangsong (siaran) yang diartikan sebagai siaran makan. Biasanya mukbang dilakukan secara siaran langsung dan orang yang melakukan mukbang disebut Broadcast Jockey (BJ). (Donnar, 2017) Pada saat itu, sejumlah vlogger (video blogger) mulai melakukan siaran langsung di platform AfreecaTV. Namun, dengan popularitas youtube dan platform media sosial lainnya, fenomena mukbang menyebar secara global. Terutama di Indonesia mukbang telah menjadi tren yang sangat di minati banyak orang, apalagi mukbang di Indonesia sering kali menampilkan makanan lokal yang beragam dan khas yang mencerminkan kuliner Indonesia yang kaya.

Fenomena mukbang sering kali melibatkan makanan yang berlebihan dan tidak sehat. Ini menyebabkan masalah kesehatan pada mukbanger. Pada analisa patologi sosial mukbang dapat mempengaruhi penonton dan mukbanger dalam resiko kesehatan dan kesejahteraan masyarakat yang mana bisa jadi seseorang meniru pola makan yang ekstrem dan tidak sehat tersebut hanya untuk meniru hal tersebut. Sering kali seseorang melakukan mukbang menghadapi tekanan psikologis untuk terus memproduksi konten yang menarik. Ini dapat menyebabkan stress dan masalah kesejahteraan mental individu.

Konsumsi makanan ekstrem di internet tidak hanya menciptakan dampak patologis pada perilaku individu tetapi juga menimbulkan tantangan sosial yang kompleks, termasuk aspek

kesehatan, lingkungan, dan regulasi konten digital. Diperlukan perhatian dan tindakan bersama dari masyarakat, pembuat kebijakan, dan pihak terkait untuk mengatasi dampak negatif yang mungkin timbul dari tren ini.

Pada umumnya makanan yang ditunjukkan di media sosial adalah makanan tidak memperhatikan kandungan gizinya atau cenderung lebih tinggi kalori, tinggi gula, tinggi lemak tinggi kolesterol serta tinggi natrium.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana fenomena mukbang berinteraksi dengan aspek sosial, budaya, dan perilaku dalam konteks di Indonesia, serta implikasi sosial dan budaya yang mungkin timbul. Ini dapat berkontribusi pada pemikiran kritis mengenai tren media sosial dan dampaknya dalam berbagai aspek kehidupan kita.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang fokus pada analisis konten. Pada metode analisis konten ini bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau tercetak dalam media massa. Menurut Holsti, metode analisis isi adalah suatu teknik untuk mengambil kesimpulan dengan mengidentifikasi berbagai karakteristik khusus suatu pesan secara objektif, sistematis, dan generalis. Analisis konten merupakan teknik yang berorientasi kualitatif, ukuran kebakuan diterapkan pada satuan-satuan tertentu biasanya dipakai untuk menentukan karakter dokumen-dokumen atau membandingkannya (Asfar, 2019).

Dalam rangka melihat dan meneliti fenomena mukbang, penulis menggunakan teori interaksi simbolik diperkenalkan oleh beberapa sosiolog, yaitu John Dewey, Chales Horton Cooley, George Hebert Mead dan Hebert Blumer. Keempat tokoh ini melihat interaksi simbolik dari perspektif sosial. Dasar dari teori interaksionisme simbolik adalah teori behaviorisme sosial, yang memusatkan diri pada interaksi alami yang terjadi antara individu dalam masyarakat dan masyarakat dengan individu. Interaksi antar individu berkembang melalui simbol-simbol yang mereka ciptakan. Simbol- simbol ini meliputi gerak tubuh antara lain; suara atau vokal, gerakan fisik, ekspresi tubuh atau bahasa tubuh, yang dilakukan dengan sadar (Derung, 2017).

Teori ini dapat diterapkan untuk memahami bagaimana mukbanger dan penonton memberikan makna pada makanan dan interaksi sosial dalam mukbang. Teori ini juga memungkinkan penulis untuk menganalisis bagaimana makanan digunakan sebagai simbol dalam membangun identitas sosial dan budaya.

Dalam fenomena mukbang di Indonesia, kita akan menemukan bahwa mukbang memengaruhi perilaku makan individu dengan mendorong konsumsi makanan berlebihan dan mempengaruhi preferensi makanan tertentu. Mukbang juga memainkan peran penting dalam mempromosikan makanan lokal dan regional, serta dalam membentuk identitas kuliner yang berkaitan dengan budaya Indonesia. Interaksi sosial di dalam komunitas mukbang di media sosial akan mempengaruhi bagaimana penonton berinteraksi dengan makanan dan menciptakan ikatan sosial dalam komunitas tersebut. Identitas digital mukbanger akan membentuk citra makanan dan menciptakan pengikut yang kuat di media sosial. Namun, penggunaan media sosial dan pengaruh selebritas dalam mukbang juga dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan pada mukbanger dan penontonnya, termasuk dalam hal konsumsi makanan yang tidak sehat dan potensi masalah kesehatan. Selebritas dalam mukbang berperan penting dalam mempopulerkan tren makanan dan memberikan pengaruh besar terhadap perilaku konsumen.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengaruh pada Budaya Kuliner**

Di Indonesia ranah yang dikembangkan beragam, tidak monoton. Ide-ide terkait mukbang bukan sekedar makan dan mengusir kesepian, namun menjadi ajang pengenalan berbagai kuliner di Indonesia. Ide-ide yang dikembangkan seorang youtuber mukbang bukan hanya makan dalam jumlah banyak, namun menyajikan beragam makanan asli Indonesia (Aswati dkk., 2023). Tayangan mukbang banyak kita jumpai di Youtube dengan berbagai tema dan konsep yang menarik perhatian penonton. Mukbang yang berkembang di Indonesia tentu mengalami penyesuaian sesuai kepentingan. Peran masyarakat sangat penting dalam penyesuaian masuknya budaya luar untuk menyaring budaya asing untuk meminimalisir nilai-nilai yang tidak sesuai dengan budaya Indonesia. Benteng diri yang kuat diperlukan oleh masyarakat urban agar dapat hidup berdampingan dengan kehidupan global. Hal ini dimaksudkan agar identitas nasional tidak mudah terbawa arus.

Budaya mukbang masuk ke Indonesia sebagai budaya baru yang telah mengalami proses komodifikasi. Komodifikasi menggambarkan bagaimana kapitalisme mencapai tujuannya dengan mengakumulasi modal atau mencapai transformasi nilai guna menjadi nilai tukar. Komersialisasi mukbang tentu membawa keuntungan tersendiri bagi Indonesia dalam mengeksplorasi berbagai jenis masakan dan makanan Indonesia di tengah gempuran makanan Barat. Komersialisasi mukbang perlu didukung oleh kesadaran masyarakat untuk meningkatkan citra masakan asli Indonesia. Keberagaman masyarakat tentunya membawa keberagaman budaya dan keberagaman pola makan. Komoditisasi ini juga didukung oleh pesatnya pertukaran informasi dan kesadaran terhadap budaya dan masakan masing-masing daerah. Di sinilah proses penyaringan budaya berlangsung. Tidak semua budaya dapat menggantikan budaya asli. Kedua budaya tersebut bahkan bisa saling mengambil manfaat. Mukbang di Korea akan memiliki ciri khas yang berbeda dengan mukbang di Indonesia. Fenomena mukbang di Indonesia terutama menyebar melalui YouTube, bahkan ada yang menggunakan platform media sosial Instagram atau Facebook untuk menyiarkannya secara langsung. (Aswati dkk., 2023) Misalnya saja YouTuber Next Carlos dan Magdalenaf yang mengeksplorasi beragam masakan asli Indonesia dari berbagai daerah di Indonesia, bahkan terkadang memindahkan kontennya ke beberapa daerah di Indonesia. Konten mukbang biasanya hadir dalam berbagai variasi, mulai dari konten jajanan pinggir jalan hingga konten restoran mewah.

### **Pengaruh Terhadap Penonton**

Pengaruh mukbang terhadap penonton dapat bervariasi tergantung pada individu dan konteksnya, tetapi beberapa pengaruh umum yang dapat terjadi melibatkan aspek psikologis, sosial, dan kesehatan. Sebagai penonton harap bisa memilah mana tontonan yang baik dan mana tontonan yang tidak menuntun kita pada jalan yang benar. Seperti saat kita menonton acara mukbang kita tidak memilah apa yang sudah kita lihat dan itu dapat mempengaruhi saat penonton mungkin tergoda untuk meniru konsumsi makanan berlebihan atau makanan yang tidak sehat. Penting untuk diingat bahwa pengaruh ini dapat bervariasi antarindividu, dan tidak semua orang akan mengalami dampak yang sama. Sementara mukbang dapat menjadi hiburan yang menyenangkan, penting bagi penonton untuk tetap sadar akan pengaruhnya pada perilaku makan dan kesehatan mereka.

### **Dampak Psikologis**

Dari segi psikologis, Mukbang dikatakan memiliki kemampuan mencegah depresi akibat kesepian. Dibandingkan harus makan sendirian dan merasa kesepian, mencari teman makan online

dinilai lebih baik. Perasaan memiliki teman makan bersama akan membuat seseorang tidak terlalu kesepian dan risiko depresi pun bisa berkurang. (Khairani, 2021)

Setelah makan secara berlebihan, ada orang yang akan merasa bersalah dan depresi tetapi tidak melakukan tindakan apapun untuk mencegah kelebihan berat badan. Akan tetapi, dibalik keceriaan dan kebahagiaan yang terlihat di depan kamera, terdapat fakta-fakta menyedihkan. Para ahli melihat bahwa fenomena psikologis yang menyedihkan. Kepopuleran Mukbang berasal dari orang-orang yang kesepian, yang berujung pada mengunggah video agar terasa seperti makan dengan teman atau banyak orang. (Wonderfood NET., 2018)

Mukbang dapat memberikan dampak emosional dan sosial kepada penontonnya. Menonton mukbang dapat mengurangi rasa kesepian dan membuat penontonnya merasa seperti sedang makan bersama. Kegiatan ini juga dapat menimbulkan rasa puas dan nikmat saat makan, meski hanya melalui pengamatan visual. (Redaksi, 2023)

### **Kontroversi dan Kritik**

Dalam penelitian tentang fenomena mukbang, ada beberapa kontroversi dan kritik yang dapat menjadi bagian penting dalam analisis sosial dan budaya. Fenomena inipun dikritik oleh berbagai tokoh salah satunya Ustadz Abdul Somad, beliau menyebutkan bahwa makan dan minum itu tidak boleh tergesa-gesa sebab tergesa-gesa adalah bagian dari perbuatan syaitan. Dan tujuan dari makan itu sendiri bukan untuk menuruti nafsu, melainkan supaya dapat berdiri tegak untuk melaksanakan ibadah. Dapat kita disimpulkan bahwa fenomena mukbang tidak sesuai dengan ajaran Rasulullah karena makan secara tergesa-gesa dan menuruti nafsu. (Hijrah Islam, 2018) Banyak konten mukbang yang menuai kontroversi dari penonton, mulai dari makan ekstrem yang ternyata palsu atau replika makanan yang ekstrem tersebut.

Setelah pandangan tokoh, dalam Al-Quran pun juga disampaikan, Setiap anggota tubuh memiliki hak untuk dijaga. Makan makanan yang terlalu pedas secara berlebihan sama saja menzalimi diri sendiri. Allah Swt pun berfirman:

“...Dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuatbaiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Baqarah [2]: 195) (Departemen Agama, 2008).

Dalam jurnal yang ditulis oleh Huzaemah Tahido Yanggo, bahwa manusia diperintahkan untuk makan makanan yang halal dan baik dengan tidak berlebihan atau melampaui batas, berkhasiat kepada tubuh sehingga menjadikannya kuat. Kemudian dilarang memakan makanan yang merusak tubuh, akal dan pikiran. Menurut Huzaemah, makan secara berlebihan dapat membahayakan kesehatan tubuh manusia. (Yanggo, 2013)

Banyak kontroversi dan kritik yang muncul dalam konteks mukbang, antara lain :

1. Pemahaman Budaya dan Tradisi Makan

Pemahaman tradisi budaya dan kuliner merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam konteks mukbang, apalagi fenomena tersebut seringkali mengarah pada konsumsi makanan yang berlebihan dan ekstrem. Terdapat kritik terhadap pemahaman yang mungkin dangkal mengenai budaya mukbang dan tradisi kuliner. Makanan seringkali dijadikan sebagai objek hiburan atau sensasi tanpa memperhatikan makna budaya yang lebih dalam. Namun, mukbang juga seringkali menggunakan makanan sebagai alat sensasionalisme untuk menarik perhatian dan mendapatkan tampilan yang tinggi. Pemahaman yang dangkal tentang makanan, terutama saat makanan disajikan dalam jumlah yang ekstrem, dapat merendahkan nilai budaya dan tradisi kuliner.

## 2. Dampak Lingkungan

Dampak lingkungan merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam konteks mukbang, apalagi fenomena tersebut seringkali melibatkan konsumsi makanan dalam jumlah besar sehingga dapat mengakibatkan sisa makanan. Makanan seringkali disiapkan dalam jumlah banyak tetapi tidak selalu dikonsumsi. Hal ini dapat menyebabkan sampah makanan dalam jumlah besar, terutama jika makanan tersebut tidak disumbangkan atau digunakan kembali. Limbah makanan merupakan masalah serius dalam konteks kelestarian lingkungan.

Dalam beberapa hal kita harus bisa memilah atau menyaring informasi yang didapatkan atau dilihat oleh mata, kata jika tidak kita bisa saja terjerumus kedalamnya. Dalam hal mukbang kita bisa memilah apa saja yang bisa kita makan dan itu baik bagi kesehatan kita. Dan jika ingin meniru sebaiknya meniru dengan gaya yang lebih baik atau yang ditampilkan baik untuk orang lain dan juga untuk kita sendiri. Dalam menghadapi tantangan ini, langkah-langkah preventif, edukatif, dan regulatif menjadi esensial untuk mengurangi dampak negatif dan mempromosikan pola makan dan perilaku konsumtif yang sehat. Dengan demikian, perlu adanya kerja sama antara individu, pemerintah, dan platform digital untuk menciptakan lingkungan daring yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Analisis ini menyoroti kompleksitas fenomena konsumsi makanan ekstrem di internet, mencakup dampak patologis yang melibatkan perilaku konsumtif, kesehatan mental, pola makan, dan dinamika sosial. Pemahaman mendalam dan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan potensi dampak negatifnya menjadi kunci dalam mengatasi tantangan patologi sosial yang muncul dari tren ini. Dalam fenomena mukbang yang ada di Indonesia terdapat beberapa pengaruh negatif untuk penonton dan juga orang yang melakukan mukbang. Tak hayal banyak kontroversi dan kritik yang muncul dalam konteks mukbang tersebut. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pemahaman menyeluruh tentang dampak sosial dan budaya dari fenomena media sosial seperti mukbang. Hasil penelitian ini memberikan wawasan lebih jauh tentang bagaimana mukbang mempengaruhi perilaku, budaya, dan interaksi sosial dalam konteks Indonesia serta implikasinya.

## REFERENSI

- Asfar, A. M. I. T. (2019). ANALISIS NARATIF, ANALISIS KONTEN, DAN ANALISIS SEMIOTIK (Penelitian Kualitatif). *Reseachgate.net*.
- Aswati, M., Burhan, F., Hasan, H., & Suddin, S. (2023). Mukbang: Praktik dan Komunikasi Budaya. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*, 6(2), 31–37. <https://talentaconfseries.usu.ac.id/lwsa/article/view/1731>
- Departemen Agama, R. I. (2008). Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya dengan Transliterasi. *Semarang: PT. Karya Toha Putra, tt.*
- Derung, T. N. (2017). INTERAKSIONISME SIMBOLIK DALAM KEHIDUPAN BERMASYARAKAT. *SAPA - Jurnal Kateketik dan Pastoral*, 2(1). <https://doi.org/10.53544/sapa.v2i1.33>
- Donnar, G. (2017). 'Food porn' or intimate sociality: Committed celebrity and cultural performances of overeating in meokbang. *Celebrity Studies*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/19392397.2016.1272857>
- Hijrah Islam (Direktur). (2018, Desember 27). *Adab Makan dan minum yang di ajarkan Nabi Muhammad SAW-Ustad Abdul Somad LC*. <https://www.youtube.com/watch?v=3HgVk3NDTYM>

- Khairani, Y. (2021). *FENOMENA MUKBANG DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN MENURUT WAHBAH AZ-ZUHALI* [PhD Thesis, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU]. <https://repository.uin-suska.ac.id/48251/>
- Redaksi. (2023, Juni 24). *Pengertian Mukbang dalam bahasa Korea yang Sebenarnya*. Gawoh.com - Informasi Berita Terkini Lampung dan Indonesia. <https://www.gawoh.com/pengertian-mukbang-dalam-bahasa-korea-yang-sebenarnya>
- Wonderfood NET. (Direktur). (2018, November 16). *Fakta Dibalik Video Mukbang*. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Z87TgPuncCA>
- Yanggo, H. T. (2013). Makanan dan Minuman dalam Perspektif Hukum Islam. *Tahkim*, 9.