

BUDAYA HEDONISME: PENETRASI DALAM KALANGAN MAHASISWA

Siti Haswa Niza Abdullah

Fakulti Pendidikan, Universiti Islam Selangor (UIS)

E-mel: haswa@uis.edu.my

Nurul Syuhaida Aman

Fakulti Pendidikan, Universiti Islam Selangor (UIS)

E-mel: nurulsyuhaida.aman@uis.edu.my

ABSTRAK

Kertas kerja ini membincangkan topik berkenaan konsep budaya hedonisme yang dikupas menerusi kajian perpustakaan dan literasi kajian lepas dalam membuat perbandingan perspektif Islam dan perspektif barat yang menumpukan kepada aspek-aspek definisi serta faktor budaya hedonisme dan peranan perkhidmatan kaunseling dalam membantu menangani budaya hedonisme yang dapat memberi impak terhadap kemenjadian mahasiswa di IPT. Pengaruh ideologi ini telah membawa kesan positif dan negatif dalam pelbagai aspek terutamanya dalam Pendidikan. Pengawalan ideologi hedonisme ini dilaksanakan berdasarkan Islam turut dimanfaatkan dengan memperkasakan Pendidikan berasaskan Islam, pencampuran pendidikan agama dengan pengetahuan lain, reformasi bahan pembelajaran dan penerapan nilai-nilai agama. Perubahan corak integrasi dalam Pendidikan akibat daripada globalisasi, pengantarabangsaan dan perubahan dalam teknologi maklumat dan komunikasi ini cukup mencabar bagi penghasilan modal insan berintegriti. Selain itu, kertas kerja ini juga menyatakan cadangan dari saranan khidmat kaunseling dalam membendung budaya hidup hedonomik dari menular dalam kalangan mahasiswa.

Kata kunci: Budaya Hedonisme; Mahasiswa; Perkhidmatan Kaunseling; Kognitif

1. PENGENALAN

Kemunculan era globalisasi di seluruh dunia telah mewujudkan bidang keperluan yang pelbagai dalam kehidupan manusia. Variasi keperluan dan kehendak dalam kehidupan masyarakat kini juga banyak dipengaruhi oleh budaya dan gaya hidup barat yang mendorong individu masyarakat tersebut berubah.

Fahaman hedonisme ini muncul dalam zaman *Renaissance*, abad 14M - 17M di Eropah. Hedonisme telah menjadi 'ideologi' gaya hidup bebas yang telah menyusup masuk secara halus tanpa kebanyakan dari kita menyedarinya. Budaya hedonisme yang asalnya merupakan satu aliran telah bertukar menjadi sebahagian daripada gara hidup masyarakat moden terutama bagi golongan individu yang mementingkan keseronokan semata-mata tanpa mempedulikan aspek-aspek lain yang lebih penting dalam kehidupan mereka.

Hedonisme merupakan sebahagian daripada ideologi sekularisme dan ia merupakan satu fahaman yang memisahkan hubungan antara agama dan dunia (Haron Din et al., 1990). Selaras dengan kata dasar sekularisme iaitu sekular yang bermaksud dunia. Sekularisme adalah fahaman berbentuk doktrin, pendirian dan sebagainya yang menolak nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sosial manusia (Halipah, 2010). Menerusi penulisan Seyyed Hossein Nasr (1967), sekularisme bersifat manusiawi iaitu sesuatu yang berpunca daripada manusia. Persaingan di antara tuhan dan manusia adalah menjadi dasar utamanya. Justeru, ideologi hedonisme ini mengutamakan keseronokan yang berasaskan kepada penentuan daripada akal fikiran manusia.

Budaya hedonisme merupakan suatu pola pemikiran yang menjelaskan bahawa memaksimumkan keseronokan adalah perkara terbaik dan amat disukai dalam menjalani kehidupan. Budaya hedonisme

ini berpaksikan keinginan manusia untuk mendapatkan kemewahan yang melampau seperti berbelanja secara berlebihan diluar batasan kemampuan ekonomi masing-masing. Hedonisme turut dikaitkan dengan pengaruh penerimaan budaya-budaya daripada luar contohnya barat dan Korea. Pengikut budaya-budaya baharu ini akan meniru simbol-simbol kebudayaan luar seperti muzik, makanan, fesyen, produk kecantikan dan bahasa seharian. Fenomena ini menepati kehendak serta matlamat sekularisme yang ingin membebaskan manusia daripada unsur ketuhanan dan keagamaan.

Golongan muda lebih cenderung dan terdedah untuk memiliki gaya hidup hedonisme ini kerana mereka merupakan golongan yang dilahirkan dalam era globalisasi. Dikala usia ini, mereka sedang mencari dan memahami erti jati diri melalui proses pengendalian diri, penerimaan sosial dan menginginkan sebuah kebebasan dalam bertingka-laku. Menurut Imam Al-Ghazali “Jika mahu melihat masa hadapan sesebuah negara, maka lihatlah keadaan anak muda hari ini”. Ini jelas menunjukkan bahawa golongan muda memainkan peranan yang sangat penting dalam kemajuan dan kemakmuran negara (Hamzah & Shaberi, 2023).

2. KONSEP UMUM HEDONISME

Hedonisme merupakan satu kosa kata yang berasal dari perkataan Yunani daripada cantuman istilah 'hedone' dan 'isme'. Perkataan 'hedone' bererti kesenangan atau kenikmatan (The Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2011). Manakala 'isme' sebagai akhiran kepercayaan, gerakan politik atau keagamaan, sikap, serta perlakuan. Perkataan hedonisme diperkenalkan oleh Democritus (470 – 350 BC) yang menyatakan bahawa kesenangan menjadi tujuan utama kehidupan. Kesenangan yang dimaksudkan adalah sebagai pemangkin dan perangsang pertumbuhan intelek manusia selain memenuhi keperluan fizikal tubuh badan (Siti Raba'ah, Turiman, Azimi & Ezhar, 2013).

Perkataan hedonisme membawa maksud sebagai merasai kelazatan yang berlebihan sehingga ianya mendasari kehidupan masyarakat (A.Aziz Deraman, 2011) atau suatu pegangan dan pandangan hidup yang mementingkan keseronokan serta kesenangan hidup (Nur Amirah, Nurul Maisarah, Nurul Hannah & Sukhairu, 2024). Selain, hedonisme sebagai suatu ideologi yang diwujudkan dalam bentuk gaya hidup di mana kenikmatan atau kebahagiaan peribadi menjadi tujuan utama bagi seseorang menjalani kehidupan (Cindy Nur Malinda, 2023).

Berdasarkan Encyclopedia of Philosophy (2000), pula mentakrifkan hedonisme sebagai, “...*the doctrine that pleasure is the good. There are three varieties of hedonism. Psychological hedonists hold that we can pursue only pleasure; evaluative hedonists that pleasure is what we ought to pursue; reflective hedonists that it is what on reflection gives values to any pursuit*”. Hedonisme dari perspektif psikologi cenderung membawa kepada konotasi positif yang mengandaikan bahawa secara fitrahnya manusia sentiasa memilih perkara yang difikirkan akan memberi lebih banyak kebahagiaan dan mengurangkan kesakitan. Dengan ideologi ini mereka akan memperolehi kehidupan terbaik.

Sepertimana, dalam surah Al-Luqman ayat 6-7 ada menjelaskan tabiat budaya hidup hedonisme (Annisa Nabila Zulfa, 2020). Sesuai dengan mesej surah tersebut yang mengemukakan topik Pendidikan. Menerusi surah Luqman, ia mendedahkan bahawa hedonisme merupakan ancaman yang sentiasa mengganggu proses pendidikan generasi pelapis yang diidamkan. Allah berfirman:

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا ۚ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ • وَإِذَا تُنْذِرَ عَلَيْهِ آيَاتُنَا وَلَّى مُسْتَكْبِرًا ۚ كَأَن لَّمْ يَسْمَعْهَا كَأَن فِي أُذُنِهِ قُفْرًا ۚ فَبَشِّرْهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ

“Dan di antara manusia ada yang membeli perkataan yang melalaikan guna untuk menyesatkan manusia dari jalan Allah tanpa ilmu dan menjadikan jalan Allah itu sebagai ejekan. Mereka itulah yang memperoleh azab yang menghinakan. Dan apabila dibacakan kepadanya ayat-ayat peringatan kami, dia berpaling dan menyombong diri. Seolah-olah dia belum mendengarnya, seperti di telinganya ada penyumbat. Maka berikan khabar gembira kepadanya azab yang pedih”

Dari petikan di atas, aktiviti gaya hidup hedonisme adalah sikap bermegah-megahan yang berkaitan dengan cara individu itu mengisi waktu yang digunakan dan di ekspresikan dalam tindakan nyata menerusi sikap dan perilaku seperti lebih banyak memerhati, bermain, berpacaran, menyukai kemewahan secara berlebihan dan gemar mengunjungi tempat hiburan serta selalu berusaha menjadi diri perhatian umum (Cindy Nur Malinda, 2023).

Dalam *Oxford English Dictionary* mendefinisikan hedonisme sebagai satu doktrin atau teori etika yang menyatakan bahawa keseronokan merupakan tahap kebaikan tertinggi atau matlamat akhir sesuatu tindakan. Selaras, maksud dalam Kamus Dewan Edisi Keempat, budaya hedonisme membawa maksud pegangan hidup yang mengutamakan keseronokan atau kesenangan hidup.

Selain itu, bagi Socrates (469-399 S.M.) dalam penulisanannya menyatakan bahawa tujuan utama kehidupan manusia ialah mencari kebahagiaan jiwa. Manusia perlu mengenali dirinya sendiri yang memiliki 'diri yang nyata'. Kebahagiaan yang nyata terdapat dalam pengenalan diri yang nyata tersebut. Apabila individu mengenal siapa dirinya, individu tersebut akan mengetahui kaedah yang sebaik-baiknya untuk dilakukan bagi mencapai kebahagiaan (Shahidah, Nur Hafizah, Fauziah Ani & Zahrul Akmal; 2021).

Oleh itu, rumusan dari kajian-kajian lepas, istilah hedonisme mempunyai pelbagai konotasi yang mencerminkan gaya hidup, gaya fikir, nilai, amalan, kepercayaan, dan etika telah dibincangkan. Namun, fakta yang menarik tentang hedonisme ialah hujah dan kesan realiti hedonisme terhadap akibat hedonisme kepada individu golongan belia menerusi konsep ketegangan dalaman (*general strain theory*) GST yang merujuk kepada hubungan negatif antara remaja dan sistem sosialnya dalam usaha membina modal insan yang cemerlang dari segi intelek, rohani, jasmani dan emosi.

3. PANDANGAN BARAT DAN ISLAM

3.1 HEDONISME MENURUT PANDANGAN BARAT

Budaya hedonisme berpaksikan daripada kefahaman sekularisme iaitu keduniawi. Sekularisasi bertujuan untuk menjadi lebih terbuka kepada semua bentuk perubahan yang wujud di dalam persekitaran masa kini. Justeru, budaya hedonisme moden berkembang mengikut falsafah sekular Barat dan fahaman ini terus berkembang di Amerika sedari tahun 1876M semasa resolusi Amerika yang dibawa oleh *American Ethical Union* yang menyatakan kepentingan yang sangat penting ialah faktor etika perlu diasingkan dalam semua hubungan kehidupan peribadi, masyarakat, bangsa, negara dan di peringkat antarabangsa yang dipelopori oleh Dr. Felix Adler dari Columbia University (Nur Amirah et al., 2024). Golongan moral sekular ini berpendapat, baik atau buruk adalah persoalan yang termasuk dalam konsep falsafah moral yang melahirkan pelbagai aliran falsafah moral sekular di antaranya ialah aliran hedonisme yang membawa fahaman baik dan buruk merujuk kepada pertimbangan nafsu dan naluri (Shahidah, Nur Hafizah, Fauziah Ani & Zahrul Akmal, 2021).

Terdapat pelbagai pandangan berkenaan konotasi hedonisme. Ada yang mendakwa ianya membawa kesan baik, tidak kurang juga yang berpendapat ianya membawa kesan buruk dan ada juga

berpendapat ianya mempunyai kedua-dua kesan serentak kerana tidak semua yang datang daripada Barat mempunyai konotasi negatif. Seperti yang dijelaskan oleh Veenhoven (2003) bahawa, *“There is a longstanding discussion about the merits of this hedonism. Some praise it as natural and healthy, but others equate hedonism with over indulgence and moral decay. The mixed feelings about hedonism are reflected in the connotations surrounding the word. On one hand hedonism is associated with good taste and the art of living well, on the other hand with addiction, superficiality, irresponsible behavior and short-sighted egoism”*.

Begitu juga pendapat Bentham (1748-1832), yang merupakan pejuang fahaman liberalisme di dunia Barat moden melihat hedonisme sebagai tujuan utama kehidupan ialah mencari kenikmatan dan menghindari kesakitan yang ditakrifkan beliau sebagai perasaan dan pengalaman yang tidak menyenangkan seperti dengki, putus asa, irihati dan sakit mental (Abdul Ghafar dan Zaleha, 2008). Persoalan falsafah dan budaya hedonisme yang datang daripada barat ini wajar diperhalusi dan diperbahaskan secara mendalam memandangkan budaya ini telah jelas mengakar dalam sebahagian besar komuniti generasi muda Malaysia khususnya generasi Z. Hedonisme dalam tradisi Barat sering dianggap sebagai pencarian kesenangan peribadi untuk keutamaan hidup. Terutamanya, budaya Hedonisme moden lebih cenderung kepada perkara-perkara yang diwujudkan oleh dunia Barat dan menganggap segala sesuatu yang didatangkan dari Barat merupakan suatu pembaharuan dan ikutan evolusi perubahan zaman. Maksudnya, kebahagiaan dan keseronokan dengan menjelmakan diri sepenuhnya menjadi Barat merupakan matlamat utama dalam budaya hedonisme sehinggakan dibenarkan melanggar prinsip nilai dan moral.

3.2 HEDONISME MENURUT PANDANGAN ISLAM

Dalam Islam, hedonisme dianggap sebagai gaya hidup yang menekankan keseronokan duniawi tanpa menghiraukan tanggungjawab agama dan moral. Menurut Mahadi (2020), hedonisme boleh merosakkan akidah umat Islam jika tidak dikawal, kerana ia bertentangan dengan tujuan hidup sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi. Pada dasarnya, Islam mengharuskan umatnya untuk berhibur kerana ianya menjadi sebahagian daripada fitrah kehidupan manusia. Berikutan dalam Islam nikmat kehidupan manusia harus menekankan konsep kebahagiaan hakiki. Namun hiburan mestilah tidak berlebihan sehingga melupakan Allah itu adalah dilarang sama sekali. Seperti dalam Firman Allah S.W.T yang disebut di dalam Quran:

Maksudnya : *“ Dan ada di antara manusia orang yang memilih serta membelanjakan hartanya pada cerita-cerita dan perkara-perkara hiburan yang melalaikan yang menyesatkan (dirinya dan orang ramai) dari agama Allah dengan tidak berdasarkan sebarang pengetahuan , dan ada pula orang yang menjadikan agama Allah itu sebagai ejek-ejekan merekalah orang – orang yang akan beroleh azab yang menghinakan”* (Surah Luqman:6).

Kebahagiaan atau sa’adah dalam Islam membawa makna yang lebih pasti (*definite*) dan berdasarkan dasar yang kuat iaitu al-Quran dan as-Sunnah serta merangkumi kebahagiaan bukan sahaja di dunia tapi juga di akhirat sedangkan takrifan hedonisme menurut Farid (2009) tidak pasti, berubah-ubah, relatif dan berdasarkan kerencaman pemikiran dunia barat. Farid menyebut lagi dalam menggambarkan kenisbian takrifan barat berkenaan kebahagiaan, *“The utilitarian will define happiness based on their practical purposes. The hedonistic school will define happiness based on pleasure and pain”*. Secara ringkas definisi kebahagiaan dalam Islam yang hakiki menurut Imam al Ghazali ialah tiada kebahagiaan melainkan dengan ilmu dan ibadah (Fariza, Salasiah & Jurairi, 2013).

Sementara itu, Abdul Ghafar dan Zaleha (2008) pula mengklafisikasikan budaya hedonisme sebagai salah satu daripada isu gejala sosial yang menyumbang kepada proses de-islamisasi. Hedonisme

disifatkan sebagai satu resapan negatif ke dalam masyarakat Islam yang menekankan kepada pegangan falsafah yang mementingkan kebebasan manusia sehingga ke tahap menjadikan hiburan sebagai tuhan. Budaya lebih membawa keburukan daripada kebaikan. Ia dianggap oleh sesetengah pihak sebagai nilai kebaikan yang setaraf dengan nilai moral yang didasari oleh keseronokan.

Secara ringkas, budaya ini dianggap mendatangkan keseronokan dan mengurangkan kesakitan individu itu sebagai kayu pengukur utama bagi menentukan sesuatu perbuatan itu baik atau sebaliknya. Peranan agama sebagai kayu pengukur yang syumul bagi sesuatu perbuatan atau tindakan tertentu tidak lagi penting. Ini jelas boleh mendatangkan kekacauan dan kekeliruan dalam masyarakat kerana tidak lagi wujud satu kayu pengukur utama yang menjadi panduan untuk semua.

Menurut Syeikh Yusuf Al-Qadrawi, budaya hedonisme yang diharuskan oleh Islam itu ialah dengan syarat ia tidak dicampuri dengan dengan kata-kata kotor, keji atau yang boleh memberangsangkan kepada perbuatan dosa (Nur Amirah, Nurul Maisarah, Nurul Hannah & Sukhairu, 2024; Abdul Ghafar & Zaleha, 2008). Islam tidak melarang umatnya daripada mendapatkan keseronokan dalam kehidupan. Oleh itu, kita masih lagi boleh berhibur tetapi mestilah mengawalnya dengan baik seperti dengan berzikir. Sesungguhnya syaitan dan iblis sentiasa mencari jalan untuk menyesatkan manusia seperti digambarkan dalam Al-Quran. Firman Allah yang bermaksud:

“Dan tidak (dinamakan) kehidupan dunia melainkan permainan yang sia-sia dan hiburan yang melalaikan; dan demi sesungguhnya negeri akhirat itu lebih baik bagi orang yang bertakwa. Oleh itu, tidakah kamu mahu berfikir” (Surah al-An`am: 32)

Oleh itu, tidak semua konsep yang datang daripada Barat itu bercanggah dengan Islam kerana sesuatu perkara keduniaan secara umumnya dianggap harus sehingga ada dalil dan petunjuk menunjukkan ianya dilarang dan diharamkan. Walau terdapat sesetengah budaya dan falsafah moden barat yang dianggap asing dalam masyarakat Islam, namun ia didapati bersesuaian dan ada yang menepati ruh Islam berdasarkan sabda Nabi SAW:

“Hikmah itu umpama barangan umat Islam yang hilang, di mana sahaja ia dijumpai maka terlebih berhak untuk umat Islam mengambilnya semua” (Riwayat Imam at Tarmizi dan Imam Ibnu Majah).

Jadual 1: Perbandingan Faktor Budaya Hedonisme

Faktor	Perspektif Barat	Perspektif Islam
Definisi Hedonisme	Pencarian kesenangan peribadi sebagai tujuan utama hidup	Gaya hidup yang menekankan keseronokan duniawi tanpa menghiraukan tanggungjawab agama dan moral
Nilai Utama	Kebebasan individu, keseronokan, materialisme	Keseimbangan antara dunia dan akhirat, tanggungjawab moral
Faktor Penyumbang	Media sosial, globalisasi, pengaruh rakan sebaya	Media massa, pengaruh rakan sebaya, kurang pengawasan keluarga
Impak Sosial	Penurunan moral, peningkatan masalah sosial	Keruntuhan akhlak, penurunan prestasi akademik
Pendekatan Penyelesaian	Pendidikan nilai, pengawasan sosial, sokongan keluarga	Pendidikan agama, penguatan iman, pengawasan keluarga

Perbandingan ini menunjukkan bahawa budaya hedonisme mempunyai dimensi yang kompleks, melibatkan faktor individu, sosial, dan budaya. Pendekatan yang seimbang antara pendidikan agama,

pengawasan sosial, dan penggunaan teknologi yang bijak diperlukan untuk membentuk generasi mahasiswa yang seimbang dan bertanggungjawab.

4. ANCAMAN HEDONISME KEPADA BELIA

Hedonisme sebagai gaya hidup belia melalui dua kumpulan fahaman yang jelas. Pertama, hedonis sebagai individu atau kumpulan masyarakat yang positif dan secara semula jadi sihat serta bermotivasi dalam kehidupan (Shahidah, Nur Hafizah, Fauziah Ani & Zahrul Akmal, 2021; Siti Raba'ah, Turiman, Azimi & Ezhar, 2013). Kedua, hedonis ialah mereka yang mengutamakan keseronokan dan hanya memilih aktiviti yang mendorong kepada keseronokan yang berlebihan serta terlibat dengan keruntuhan moral dan tingkah laku (Siti Raba'ah, Turiman, Azimi & Ezhar, 2013; Farid, 2009).

Gaya hidup menggambarkan amalan keseluruhan diri individu tersebut dan perkaitannya dengan persekitaran termasuklah aktiviti yang dilakukan setiap hari seperti perkara yang penting dan menarik dalam hidupnya serta pandangan atau pendapat seseorang terhadap dunia. Justeru, gaya hidup merupakan perkara yang paling berpengaruh dalam pembentukan dan perkembangan tingkah laku belia. Terdapat tiga perkara utama dalam kehidupan yang begitu mempengaruhi gaya hidup golongan belia iaitu pekerjaan, persahabatan dan juga percintaan (Siti Raba'ah, Turiman, Azimi & Ezhar, 2013; Siti Raba'ah, 2012).

Kajian menunjukkan gaya hidup yang dipengaruhi oleh budaya hedonisme ini mampu memberi ancaman kepada golongan belia melalui perkembangan media arus perdana. Belia kini tertumpu kepada media elektronik seiring dengan perubahan era globalisasi. Perkembangan Revolusi 4.0 telah menyajikan hiburan yang sangat banyak dan boleh dicapai hanya melalui hujung jari sahaja. Bahan atau kandungan yang tular dan memaparkan isu atau perihal sumbang di laman sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp*, *Youtube*, *Tiktok* dan seumpamanya sukar dikawal. Berdasarkan Laporan Survei Penggunaan dan Capaian ICT oleh Individu dan Isi Rumah 2024 di bawah Jabatan Perangkaan Malaysia (DoSM) memperlihatkan penggunaan internet dalam kalangan masyarakat Malaysia menunjukkan penggunaan Internet dalam kalangan individu meningkat kepada 98.0 peratus pada tahun 2024, berbanding 97.7 peratus pada tahun 2023. Peningkatan ini direkodkan di kawasan bandar (99.0%) dan luar bandar (95.3%). Penggunaan kekal tinggi merentasi kumpulan umur dengan individu berusia antara 20 hingga 39 tahun mencatat kadar penggunaan lebih 99.5 peratus (Kenyataan Media, Kementerian Ekonomi Jabatan Perangkaan Malaysia; Laporan Survei Penggunaan Dan Capaian Ict Oleh Individu Dan Isi Rumah, 2024; 24 April 2025).

Kajian juga menunjukkan belia berpotensi untuk terlibat dengan aktiviti lain yang boleh memberi keseronokan dalam kehidupan mereka yang merangkumi nilai-nilai universalisme, kuasa, pencapaian, kepuasan diri dengan aktiviti yang berisiko dan rangsangan untuk memenuhi keperluan biologi dan juga kehendak sosial. Sebagai contoh seperti di barat dengan meraikan perayaan Halloween. Natijah yang tidak dijangka, dalam peristiwa Halloween pada 29 Oktober 2022, puluhan ribu belia yang kebanyakannya berumur antara 20 dengan 30-an tahun menyertai sambutan Halloween di daerah Itaewon, Seoul. Namun, malam itu berubah menjadi tragedi apabila orang ramai membanjiri lorong sempit antara deretan kelab malam telah mengorbankan 154 orang yang rata-ratanya terdiri dalam kalangan remaja (Berita Harian (Online), Korea Selatan berkabung susulan tragedi Halloween, Oktober 30, 2022). Kejadian ini bukan hanya memberi kesan negatif kepada pengikutnya bahkan hukumnya haram menyambut Halloween bagi umat Islam. Perayaan ini merupakan syiar sebahagian penganut agama Kristian dan mereka menyambutnya bagi memperingati roh-roh yang telah

meninggal dunia. Meskipun kejadian ini berlaku di negara lain, namun situasi tersebut wajar dielakkan agar generasi muda negara ini bebas daripada gejala yang memudaratkan diri.

Menurut Azizan et al. (2022), faktor persekitaran sosial boleh mempengaruhi atau menjadi sumber pembelajaran kepada proses pembentukan tingkah laku seseorang melalui pelbagai corak pembelajaran sosial seperti permodelan, maklum balas, dorongan dan halangan. Faktor persekitaran sosial yang dimaksudkan termasuk elemen-elemen kemanusiaan, seperti pengaruh ibu bapa, pengaruh guru-guru, pengaruh rakan sebaya dan pengaruh masyarakat, atau elemen-elemen bukan kemanusiaan seperti pengaruh pelbagai jenis media yang diterima oleh seseorang semasa menjalani proses kehidupan mereka (Abd Majid et al. 2021; Mustafa et al. 2021).

Namun, kebiasaannya golongan belia cenderung untuk bergaul dan berhibur sesama golongan mereka kerana lebih selesa. Namun, pemilihan rakan sebaya yang salah membolehkan seseorang individu itu terjebak dengan kegiatan tidak bermoral mereka akan terikut dengan perilaku negatif rakannya. Selain, anak-anak muda yang sering merasakan tiada sokongan daripada keluarga sehingga memilih cara hidup hedonisme bagi mengisi kekosongan jiwa.

Natijahnya, dapat dilihat apabila peratus golongan belia lebih bersifat malas untuk belajar dan menganggap pendidikan tidak penting. Statistik daripada Jabatan Perangkaan pada 31 Julai 2022 menunjukkan seramai 72.1 peratus atau 390,000 pelajar lepasan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) dan Sijil Tinggi Pengajian Malaysia (STPM) tidak berminat untuk menyambung pelajaran (Hafiz Mutalib, 2022; <https://www.utusan.com.my/nasional/2022/07/72-1-lepasan-spm-tidak-sambung-belajar/> Tarikh layar, 1 Jun 2025). Mentaliti pendidikan tidak menjamin masa depan antara punca utama generasi muda tidak mahu menyambung pelajaran ke peringkat lebih tinggi. Mereka beranggapan bahawa dengan menjadi pempengaruh ataupun influencer di media sosial seperti *TikTok* dapat menjana pendapatan lebih daripada golongan pendidikan tinggi. Golongan ini cenderung untuk menjadikan hiburan adalah fokus dan tujuan utama disamping mengangkat mentaliti pendidikan peringkat tinggi tidak penting (Akmal Arfan Ammar Redza Ahmad Rizal & Megandaru W. Kawuryan, 2023; Maryam Ismail, 2019).

Anak muda merupakan aset negara yang paling berharga namun terdapat segelintir daripada mereka gemar melibatkan diri dengan perkara negatif dan sukar untuk mengawal nafsu dengan baik, suka mencuba sesuatu tanpa berfikir panjang, mudah terpedaya dengan tipu helah duniawi yang mementingkan kesenangan dan kenikmatan sementara. Malah lebih parah, remaja bersifat ke arah materialisme yang menjurus kepada kesenangan dunia. Budaya hedonisme boleh meningkatkan kes sosial seperti penagihan dadah, pembuangan bayi, rogol, mencuri dan sebagainya. Perkara ini membawa kepada kehancuran nilai agama dalam diri remaja akibat daripada aspek materialisme yang menjadi kayu ukur kepada sesuatu tindakan. Dengan kemewahan yang diperoleh, ketaatan dan tanggungjawab kepada nilai-nilai agama ditinggalkan.

Kewajipan kepada ibadah solat terutamanya akan diabaikan malah pengetahuan agama turut diremehkan. Golongan belia sememangnya golongan sedang mencari identiti dan jati diri mereka dan tentunya mudah menjadi sasaran kepada ancaman budaya songsang seandainya tidak dibenteng dengan asas keimanan yang teguh. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 208 yang bermaksud:

“Wahai orang-orang beriman! Masuklah kamu ke dalam agama Islam sepenuhnya (dengan mematuhi segala hukum-hakamnya)”

Budaya hedonisme perlu dikawal supaya anak muda dapat mengawal nafsu yang sentiasa mendorong ke arah keseronokan. Perkembangan teknologi alaf baru hanya diujung jari membolehkan sebarang maklumat tidak sepatutnya tersebar luas. Menurut kenyataan Mufti Wilayah Persekutuan Sahibus Samahah Dato' Seri Dr Zulkifli Al-Bakri dalam Bayan Linas siri ke 179 yang diterbitkan pada 14 Julai 2019, beliau menyatakan bahawa Jabatan Mufti Wilayah berpandangan mengharuskan nyanyian dan muzik selagi tidak mempunyai unsur seperti arak, pergaulan bebas tanpa batas, lirik menyalahi syariah dan aqidah Islam serta melalaikan pendengar dan pengamal muzik daripada kewajipan agama. Hakikatnya kemahuan untuk berhibur adalah tidak salah, namun hiburan tersebut harus dibatasi dengan ajaran Islam supaya selari dengan aspek nilai, budaya dan adat yang diamalkan oleh masyarakat negara ini. Dengan itu, gaya hidup yang berpaksikan hiburan melampau perlu dicegah dari awal kerana kesannya boleh menjejaskan matlamat negara dalam melahirkan masyarakat yang kuat dari segi intelek, rohani, jasmani dan emosi.

5. HEDONISME MENURUT KAUNSELING

Dalam mencapai keseronokan di tahap paling maksima, budaya hedonisme ini sering dijadikan amalan harian. Secara umum, hedonism yang sudah berakar umbi dalam kalangan individu khususnya golongan dewasa awal semakin membimbangkan. Ini bersangkutan dengan pengertian hedonisme itu sendiri yang mengangkat kepuasan dunia dan keseronokan dan gaya berfikir yang tidak memikirkan ukhrawi (Nur Amirah et al., 2024).

Secara dasarnya, hedonism boleh dikaitkan dengan gejala FOMO. FoMO juga ditakrifkan sebagai Fear of Missing Out adalah terma yang tidak asing lagi yang sering digunapakai oleh golongan remaja dan golongan dewasa awal. Terma unik ini telah diperkenalkan pada tahun 2004 bagi menerangkan tentang pemerhatian yang dijalankan di laman media sosial (Gupta & Sharma, 2021). Manakala Reisenwitz dan Fowler (2023) turut mendefinisikan FoMO sebagai perasaan “tertinggal” apabila seseorang melihat rakan sebaya memiliki atau mengalami sesuatu yang kelihatan menyeronokkan atau berharga, akan tetapi dia tidak memiliki atau mengalaminya. Disebabkan perasaan ingin memiliki yang kuat, di dapati ia akan menjurus kepada perasaan negatif yang kuat dalam diri seseorang individu terbabit.

Tambahan lagi, gejala ini turut dibincangkan oleh Nuemann (2020) iaitu dorongan yang timbul apabila keperluan asas manusia seperti rasa hubungan dengan orang lain, kebebasan membuat pilihan dan rasa tidak bagus dalam sesuatu perkara. Secara tuntasnya, golongan Gen Z ini sering tidak terlepas daripada menggunakan FoMO kesan penggunaan media sosial yang sangat tinggi dalam kalangan belia (Siti Raba'ah, 2013; Siti Raba'ah, 2012; Al-Abyadh, 2025). Secara umumnya, pelajar kolej antara golongan yang paling kerap menggunakan sosial media yang mana secara purata 97 peratus daripada mereka melayari media sosial seperti Facebook, Youtube, Instagram dan sebagainya selama 3 jam setiap hari. Kajian lain turut mendapati gejala ini lebih ketara sering melanda remaja dengan peratusan sebanyak 50 peratus, berbanding hanya 25 peratus dalam kalangan orang dewasa (Lianawati et. Al, 2023). Anak muda khususnya begitu kerap menggunakan media sosial sehingga kelihatan seperti ketagih untuk melungsur laman web dibandingkan bersembang bersama rakan di alam realiti. Situasi seperti ini adalah sangat tidak sihat dan boleh memberi kesan yang tidak elok kepada persekitaran yang nyata.

Ini turut dipersetujui oleh kajian lain yang mengatakan bahawa golongan gen Z pada masa sekarang lebih kerap menghantar status di media sosial dan sibuk dengan telefon bimbit masing-masing biarpun ketika sedang berjalan bersama rakan-rakan (Meradaputhi, Nadirah & Saripah; 2022). Ia

berkemungkinan berasa lebih seronok untuk berinteraksi dengan rakan di alam maya dan menghiraukan rakan di depan mata.

Penggunaan sosial media secara ekstrem dan berleluasa dalam kalangan belia boleh membawa kepada perkara negatif dalam kehidupan (Gupta & Sharma, 2021). Kajian ini membincangkan tentang kesan yang berlaku dari pelbagai sudut terutamanya kesihatan mental, kefungsi sosial, tidur, pencapaian akademik dan produktiviti, gangguan neuro-perkembangan dan kesejahteraan fizikal. Hal ini dipersetujui oleh Afdillah et al (2020) di dalam kajiannya yang mengatakan bahawa kebergantungan kepada penggunaan telefon pintar akan menyebabkan ketagihan dan kebergantungan yang teruk dipanggil takut merasa ketinggalan (*fear of missing out*). Selain daripada itu, FoMO juga turut dipercayai dapat menambahkan rasa kerisauan melampau terhadap diri individu (Reisenwitz & Fowler, 2022). Dalam kajian lain yang turut membahaskan tentang FoMO, sebanyak 56 peratus pengguna media sosial mengalami gejala yang sama yang mana mereka akan berasa cemas sekiranya meninggalkan akaun media sosial terlalu lama dan ingin segera kembali berhubung dengan dunia media sosial (Meradaputhi et al., 2022).

Ini turut dipersetujui oleh Lianawati et al. (2023) di mana sekiranya FoMO tidak diurus dengan baik, ia akan menyebabkan perasaan risau melampau dan tidak puas hati dengan diri sendiri dan orang lain, menimbulkan stres dan kebimbangan. Natijahnya, ia akan memberi kesan psikologi kepada individu yang membawa kepada peningkatan isu kesihatan mental. Ini turut disokong oleh Al-Abyadh (2025) yang membincangkan penggunaan media sosial yang tinggi boleh meningkatkan kerisauan apabila melihat kehidupan individu lain yang lebih membahagiakan dan sempurna. Tambahan lagi, seseorang itu berterusan membandingkan kehidupan mereka dengan apa yang dipaparkan di dalam media sosial. Ini mungkin menyebabkan rasa tidak enak dan beranggapan yang mereka ketinggalan atau terlepas peluang keemasan.

6. RAWATAN FoMO MENGGUNAKAN TEORI KOGNITIF TINGKAHLAKU

Komponen kognitif dalam fenomena FoMO merujuk kepada proses pemikiran dalaman yang melibatkan dua bentuk perbandingan utama iaitu perbandingan antara pengalaman yang dilalui oleh individu dengan pengalaman orang lain dan perbandingan antara pengalaman semasa individu dengan kemungkinan pengalaman lain yang dianggap lebih baik atau lebih bernilai (Nuemann, 2020). Sebagai contoh, aspek kognitif FoMO boleh dilihat dari aspek pemikiran negative berulang diikuti dengan sentiasa memeriksa telefon untuk melihat notifikasi, mesej dan sebagainya serta menyegar semula laman sosial bagi melihat notifikasi baharu.

Natijahnya, gejala FoMO yang kian meruncing dari hari ke hari boleh diubati dengan beberapa cara seperti menggunakan kaedah kaunseling. Kaedah kaunseling yang pelbagai boleh membantu untuk mengurangkan kesan negatif FoMO seterusnya memelihara individu daripada terus leka dan mengganggu rutin harian individu terbabit. Hal ini boleh dibuktikan dengan kajian berkenaan FoMO ini telah dijalankan oleh Al-Abyadh (2025) mengatakan bahawa terdapat signifikan yang positif dalam penggunaan bimbingan dan kaunseling dalam menangani permasalahan ini.

Kajian Zhang, Jimenez dan Cicala (2020) telah melihat hubungkait antara FoMO dengan masalah yang berkaitan dengan tindak balas emosi kepada ancaman psikologi terhadap konsep sendiri seseorang. Secara ringkas, kajian ini mendapati bahawa FoMO telah memberi ancaman kepada peribadi seseorang individu dengan menerbitkan kebimbangan tentang terlepas pengalaman penting bagi diri sendiri dan FoMO sosial yang mana berlaku kebimbangan apabila melihat orang lain

menikmati apa yang diri sendiri tidak alami. Ini turut melahirkan rasa yang tidak seronok dan menimbulkan masalah psikologi lain yang lebih ketara.

Gupta dan Sharma (2021) mengesahkan bahawa gejala FoMO secara amnya berkait dengan dua proses iaitu yang pertama, persepsi apabila merasa tertinggal, dan yang kedua diikuti dengan tingkahlaku kompulsif untuk mengekalkan hubungan sosial tersebut. Menurut Afdillah, Hidayah dan Lasan (2020), gejala FoMO telah dikaji dan dibincangkan menurut perspektif terapi Tingkahlaku Kognitif (CBT). Di dalam penggunaan CBT, model ini lebih berfokus kepada pembentukan semula pemikiran yang negatif kepada bentuk pemikiran yang lebih positif. Menurut kajian ini juga, ia telah menekankan kepada apa yang terjadi sekiranya peserta kajian tidak menerima sebarang maklumat menerusi media sosial. Simptom yang paling nyata adalah peserta kajian akan berasa cemas, takut ketinggalan maklumat terbaharu, keliru dan sebagainya.

Di dalam intervensi kaunseling, penilaian semula kognitif terhadap kebimbangan dikenalpasti sebagai pendekatan yang berkesan untuk membantu klien menyedari serta mengurus kecenderungan terhadap ketagihan digital. Melalui bimbingan kaunselor, tingkahlaku kompulsif seperti keinginan berlebihan untuk memeriksa peranti digital dapat dikawal dengan Teknik seperti pengalihan tumpuan (distraction) dan penstrukturan semula pemikiran (cognitive reappraisal). Teknik ini bukan sahaja membantu mengurangkan keresahan, malah memperkukuh daya kawalan sendiri klien terhadap penggunaan teknologi.

Kajian yang dijalankan oleh Afdhilah (,,) menyatakan bahawa antara intervensi CBT yang boleh digunakan bagi mengawal penularan FoMO adalah dengan melakukan pengurusan sendiri, kemahiran daya tindak dan penstrukturan semula kognitif. Kesimpulannya, intervensi yang ingin dijalankan ke atas klien perlulah bergantung kepada keseriusan dan symptom yang terjadi terhadap individu tersebut. Gejala FoMO yang turut dikatakan sebagai penyakit perlu diberikan rawatan yang berbeza yang membawa kepada kejayaan bagi proses merawat gejala ini.

7. KESIMPULAN

Kajian juga membuktikan 1) Islam tidak menghalang umatnya untuk menghiburkan diri asal sahaja bentuk hiburan itu masih selari dengan nilai-nilai Islam. 2) Hedonisme yang meracuni umat Islam pada hari ini menyebabkan pelbagai masalah dan isu sosial dan tanpa disedari ia merupakan senjata halus pihak tertentu untuk menghancurkan umat Islam secara terancang. 3) Pendidikan Islam memainkan peranan yang penting dalam menanam asas iman, membentuk nilai dan budaya baik dalam membina peribadi bagi menghadapi mehnah dan tribulasi hedonisme seterusnya membentuk manusia yang kenal akan Pencipta. 4) Remaja atau Gen Z sekarang lebih tertumpu kepada perkara yang “in trend” demi tidak mahu ketinggalan daripada orang lain, menyebabkan mereka lebih cepat berasa “triggered” dan cemas melihat kebahagiaan orang lain. Seharusnya, belia harus pandai mengawal emosi dan tidak terlampau obses dengan penggunaan gajet serta obsesi terhadap media sosial.

8. PENGHARGAAN

Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang telah memberikan sokongan dan kerjasama sepanjang kajian ini dijalankan. Kajian ini tidak menerima sebarang bentuk tajaan atau pembiayaan daripada mana-mana pihak.

9. RUJUKAN

- A. Aziz Deraman (2011) Geger Sokmo, Shah Alam, Oasis Books Sdn. Bhd. Abdul Ghafar dan Zaleha (2008) Dakwah dan Cabaran De-Islamisasi di Malaysia, Shah Alam, Karisma Publications Sdn Bhd.
- Abdul Ghafar Don & Zaleha Mohd Ali, (2008), Dakwah dan Cabaran De-Islamisasi di Malaysia.
- Annisa Nabila Zulfa, (2020), Pandangan al-Qur'an terhadap Gaya Hidup Hedonisme, Jakarta: Institut Ilmu al-Qur'an, 2020.
- Cindy Nur Malinda (2023), Hedonisme Dalam Perspektif Surat Al-Hadid Ayat 20, (Studi Atas Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Misbah), TESIS, Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, Fakultas Syariah, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Cray (1998) Postmodern Culture and Youth Discipleship, Commitment or Looking Cool? London: Grove Books Limited.
- Farid (2009) 'Happiness in Islam', <http://farshah-ibanah.blogspot.com/2009/11/happiness-in-islam.html> (diakses Februari 2013).
- Fariza, Salasiah, Jurairi (2013) Personaliti Dari Perspektif al-Ghazali, Bangi, Penerbit UKM. Festival Belia Putrajaya 2013 'National Youth Day', <http://www.festivalbelia.gov.my/index.php/en/pengenalan/hbn-2012.html> (diakses Mei 2025).
- Gooling (2000) Encyclopedia of Philosophy, London: Routledge.
- Halipah Hamzah, (2010), Budaya Hedonisme dan Cabarannya Terhadap Pembangunan Tamadun Ummah Esteem Academic Journal Vol. 6, No. 2, 83-99, 2010, Pusat Pemikiran dan Kefahaman Islam (CITU), Universiti Teknologi MARA (UiTM), Malaysia.
- Huzili Hussin & Shuhairimi Abdullah, (2006) Menangani penetrasi budaya hedonisme di kalangan mahasiswa: satu penyelesaian menurut perspektif islam dan kaunseling. In: National Student Development Conference (NASDEC) 2006, 8-9 August 2006, Kuala Lumpur, Malaysia.
- Kamal Hasan (2013) Kesatuan Pandangan Alam (Worldview) Sebagai Asas Kerjasama Umat Islam, Belum diterbitkan di IKIM.
- Khairy (2013), Gembira Festival Belia Putrajaya Dapat Sambutan Baik, <http://www.bharian.com.my/articles/KhairygembiraFestivalBeliaPutrajayadapatsambutanbaik/Article/> (diakses Julai 2013).
- Rosli (2013) Era Kegemilangan Andalus, Antara Fakta & Iktibar, Sungai Buloh, Best Seller Publication.
- Shahidah Hamzah, and Nur Hafizah Yusoff, and Fauziah Ani, and Zahrul Akmal Damin, (2021) Kesan hedonisme kepada generasi muda: kajian kes di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, kampus Pagoh. e-BANGI: Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan, 18(SI) (2). pp. 98-108. ISSN 1823-884x.
- Shahidah Hamzah, Nur Hafizah Yusoff, Fauziah Ani & Zahrul Akmal Damin, (2021), KESAN HEDONISME KEPADA GENERASI MUDA: KAJIAN KES DI UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA, KAMPUS PAGO, Journal of Social Sciences and Humanities, Special Issue: Vol 18. No.2 (2021). 98-108. ISSN: 1823-884x Theme: Society, Social Change and Development.
- Hamzah, H., & Shaberi, H. S. A. (2023). Hedonism Culture and the Effects on Academic Performance of Universiti Teknologi MARA (UiTM) Student. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 13(3), 158–173.
- Shahidah Hamzah, Nur Hafizah Yusoff, Fauziah Ani & Zahrul Akmal Damin, (2021), KESAN HEDONISME KEPADA GENERASI MUDA: KAJIAN KES DI UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA, KAMPUS PAGO, Journal of Social Sciences and

- Humanities, Special Issue: Vol 18. No.2 (2021). 98-108. ISSN: 1823-884x Theme: Society, Social Change and Development
- Nur Amirah binti Mohd Zaidi, Nurul Maisarah binti Zaharuddin, Nurul Hannah binti Shukor, Sukhairu bin Sulaiman, (2024), Konsep Budaya Hedonisme & Garis Panduan Berkaitan Daripada Al-Quran Dan As-Sunnah, *E-Prosiding Seminar Kearifan Nusantara Kali Ke-5 (2024) FPQS, Universiti Sains Islam Malaysia, 20-23 Januari 2024*.
- Siti Rabaah (2013) Faktor Psikososial Mempengaruhi Tingkah Laku Hedonisme Dalam Kalangan Pelajar IPT Di Malaysia, Tesis ijazah Doktor Falsafah (PHD) UPM, Tidak Diterbitkan.
- Siti Raba'ah Hamzah, Turiman Suandi, Azimi Hamzah & Ezhar Tamam, (2013), Tingkah Laku Hedonistik Dalam Kalangan Belia Di Institusi Pengajian Tinggi, Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia 125, Malaysian Journal Of Youth Studies Volume Jilid 8, Jun Issn 2180-1649. 2013
- Akmal Arfan Ammar Redza Ahmad Rizal & Megandaru W. Kawuryan, 2023, Komunikasi Nilai-Kepercayaan Di Media Sosial: Analisis Terhadap Kesan Pempengaruh Di Platform Tiktok, Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal Of Communication Jilid 39(4) 2023: 428-444
- Veenhoven (2003) 'Hedonism and Happiness', Journal of Happiness Studies, no.4, pp. 437-457.
- Berita Harian (Online), (2022). Korea Selatan berkabung susulan tragedi Halloween, Oktober 30, Tarikh: 30 April 2025, Link: <https://www.bharian.com.my/dunia/asia/2022/10/1018257/korea-selatan-berkabung-susulan-tragedi-halloween>.
- Ss Dato' Seri Dr. Zulkifli Bin Mohamad Al-Bakri, Mufti Wilayah Persekutuan, Bersamaan 14 Julai 2019, Bayan Linnas Siri Ke-179: Metodologi Jawapan Hukum Dan Fatwa Mufti Wilayah Persekutuan; <https://www.muftiwp.gov.my/ms/artikel/bayan-linnas/3440-bayan-linnas-siri-ke-179-metodologi-jawapan-hukum-dan-fatwa-mufti-wilayah-persekutuan> ; Tarikh layar, 1 Jun 2025).
- Maryam Ismail (2019), Hedonisme dan Pola Hidup Islam, Jurnal Ilmiah Islamic Resources FAI-UMI Makassar, e-ISSN:Vol. 16 No. 2 Desember 2019 p-ISSN: 1412-3231
- Zaidi, N. A. M., Zaharuddin, N. M., Shukor, N. H., & Sulaiman, S. (2024, Januari 20–23). Konsep budaya hedonisme & garis panduan berkaitan daripada Al-Quran dan As-Sunnah. *E-Prosiding Seminar Kearifan Nusantara Kali Ke-5*, Universiti Sains Islam Malaysia.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Afdilah, I. H., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2020, December). Fear of missing out (FoMO) in analysis of cognitive behavior therapy (CBT). In *6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020)* (pp. 220-223). Atlantis Press.
- Reisenwitz, T., & Fowler, J. (2023). Personal and social determinants of fear of missing out (FoMO) in younger consumers. *Journal of Business Strategies*, 40(1), 21-36.
- Neumann, D. (2020). Fear of missing out. *The international encyclopedia of media psychology*, 1-9.
- Lianawati, A., Kharisma, L. D., Prasetyowati, T., Rahmah, R. I., Syamsiyah, N., Urifan, M. F., & Diasasari, A. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) Causes Anxiety in Adolescents. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 30-36.
- Alabri, A. (2022). Fear of missing out (FOMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022(1), 4824256.
- Meradaputhi, K., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2022). Analysis of fear of missing out phenomena

in adolescent social interaction in the digital era. *Journal of Education and Counseling (JECO)*.