



Pengaruh Hedonisme pada Penerapan Model Pembelajaran Deep Learning terhadap Perkembangan Masa Dewasa Awal Peserta Didik

The Influence of Hedonism on the Application of the Deep Learning Model on the Development of Early Adulthood in Students

Frezy Papatungan¹

¹Universitas Bina Mandiri Gorontalo, Email : frezy@ubmg.ac.id

*email Koresponden: frezy@ubmg.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i2.2489>

Abstract

Development is a continuous process of qualitative change towards maturity, marked by increased organ function, cognitive, emotional, motoric, and behavioral abilities. Early adulthood is a period of human development from adolescence to adulthood. Early adulthood begins between the ages of 16 and 40. In the human lifespan, adulthood plays an important role as a phase in which individuals experience various changes and adjustments. In this developmental process, several possible behavioral changes are very influential, including hedonism. The view of hedonism is often associated with consumptive and hedonistic behavior. People who adhere to hedonism will always seek ways to obtain pleasure, whether material, physical, or spiritual pleasure. Related to the increasingly advanced world of education, various learning models are implemented as an effort to adapt to the times. One of them is the deep learning learning model, deep learning is a pedagogical approach that focuses on understanding substantial concepts in depth, not just the breadth of material, through meaningful, conscious, and enjoyable (holistic) learning experiences. This study aims to analyze how hedonism in the application of the deep learning learning model influences the development of students' early adulthood, using qualitative descriptive methods. The research results show a significant influence between hedonistic attitudes in the application of deep learning and early adulthood development, as seen through observations and interviews conducted directly during the learning process. One observation revealed that students appeared relaxed and enjoyed group assignments, as some paid to be relieved of responsibility for completing them.

Keywords : Hedonism, deep learning, development, early adulthood.



Abstrak

Perkembangan adalah proses perubahan kualitatif yang berkesinambungan menuju tingkat kedewasaan, ditandai dengan peningkatan fungsi organ tubuh, kemampuan kognitif, emosi, motorik, dan perilaku. Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan manusia dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal dimulai antara umur 16 tahun sampai 40 tahun. Dalam rentang kehidupan manusia, masa dewasa memegang peranan penting sebagai fase di mana individu mengalami berbagai perubahan dan penyesuaian. Dalam proses perkembangan tersebut beberapa kemungkinan perubahan tingkah laku sangat berpengaruh, termasuk hedonisme. Pandangan hedonisme sering dihubungkan dengan perilaku yang konsumtif dan hedonis. Orang yang menganut hedonisme akan selalu mencari cara untuk mendapatkan kesenangan, baik itu kesenangan materi, fisik, maupun batin. Berkaitan dengan dunia pendidikan yang semakin maju, berbagai model pembelajaran diterapkan sebagai upaya penyesuaian dengan perkembangan jaman. Satu diantaranya Adalah model pembelajaran deep learning, pembelajaran deep learning adalah pendekatan pedagogis yang berfokus pada pemahaman konsep substansial secara mendalam, bukan sekadar keluasaan materi, melalui pengalaman belajar yang bermakna, berkesadaran, dan menyenangkan (holistik). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pengaruh hedonisme dalam penerapan model pembelajaran deep learning terhadap perkembangan masa dewasa awal peserta didik, menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan antara sikap hedonisme pada penerapan pembelajaran deep learning terhadap perkembangan masa dewasa awal, dilihat dari hasil pengamatan dan wawancara yang dilaksanakan langsung pada saat proses pembelajaran. Salah satu hasil pengamatan menunjukkan bahwa peserta didik terlihat santai dan merasa senang ketika tugas kelompok, dikarenakan beberapa di antaranya membayar agar lepas dari tanggung jawab penyelesaian tugas tersebut.

Kata Kunci : Hedonisme, Pembelajaran Deep Learning, Perkembangan, Masa Dewasa Awal.



1. PENDAHULUAN

Perkembangan merupakan proses perubahan fungsional yang melibatkan aspek kognitif, emosional, motorik, dan sosial individu. Perkembangan bersifat kualitatif dan tidak selalu dapat diukur secara langsung, namun dapat diamati melalui perubahan perilaku, kemampuan belajar, dan penyesuaian sosial¹. Perkembangan adalah proses fundamental yang dialami setiap individu, berlangsung secara berkesinambungan dari dalam kandungan hingga akhir hayat. Salah satu perkembangan masa dewasa awal dikenal dengan remaja, remaja secara sadar telah mengetahui pula bahwa untuk mencapai jenis pekerjaan yang diidamkan itu memerlukan sarana pengetahuan dan keterampilan tertentu yang harus dimiliki². Masa dewasa awal ialah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada suatu hidup yang baru. Berkisar antara umur 21 sampai 40 tahun³. Dewasa awal atau biasa disebut *adult* berasal dari kata bentuk lampau yakni *adultus* yang memiliki arti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna, atau telah menjadi dewasa.

Pada proses perkembangan masa dewasa awal tentu terdapat tantangan, salah satunya adalah perubahan sikap yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu sikap yang dikenal dengan perilaku konsumtif yakni hedonisme. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata hedonisme adalah paham yang melihat kebahagiaan dan kenikmatan badaniah adalah salah satu tujuan hidup manusia. Hedonisme merupakan pandangan yang menganggap kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama dalam hidup, orang-orang yang memiliki pandangan ini menganggap bahwa tujuan untuk hidup adalah bersenang-senang⁴. Hedonisme adalah pandangan hidup atau ajaran filosofis yang menempatkan kesenangan, kenikmatan, dan kepuasan materi sebagai tujuan utama dalam hidup. Penganutnya (*hedonis*) berusaha memaksimalkan kebahagiaan dan menghindari rasa sakit, seringkali melalui gaya hidup mewah, *foya-foya*, dan konsumtif.

Perubahan sikap selalu berkaitan dengan keberadaan lingkungan, sebagai tantangan masa perkembangan maka Pendidikan adalah salah satu wadah untuk membentuk perilaku peserta didik. Seiring perkembangan jaman, banyak dikenal metode dan model pembelajaran yang digunakan di Indonesia antara lain pembelajaran *deep learning*. *Deep learning*, yang pertama kali diperkenalkan oleh Marton dan Säljö (1976), merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada pemahaman makna dan hubungan antar konsep secara komprehensif. Model pembelajaran ini berfokus pada pengembangan pemahaman yang lebih dalam terhadap materi pelajaran melalui pengalaman belajar yang menyeluruh, dimana siswa tidak hanya terlibat secara kognitif tetapi juga secara emosional dalam proses pembelajaran mereka. Menurut Suwandi et al, pendekatan ini berusaha mentransformasi paradigma pembelajaran tradisional yang cenderung menekankan penghafalan dan pengulangan informasi, menjadi pembelajaran yang lebih konstruktif dan reflektif. Perubahan ini memungkinkan siswa untuk tidak hanya memahami konten pembelajaran, tetapi juga mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreativitas, dan kemampuan memecahkan masalah⁵. Pembelajaran *deep learning* adalah pendekatan pedagogis yang berfokus pada pemahaman konsep substansial secara mendalam, bukan sekadar keluasaan materi, melalui pengalaman belajar yang bermakna, berkesadaran, dan menyenangkan (*holistik*). Pendekatan ini menekankan partisipasi aktif siswa, berpikir kritis, serta relevansi materi dengan kehidupan



nyata. Pembelajaran ini sedang banyak digunakan dalam dunia Pendidikan di Indonesia, baik SD, SMP, SMA bahkan perguruan tinggi.

Berbagai permasalahan dalam dunia Pendidikan bermunculan seiring dengan perkembangan jaman, mengharuskan para stake holder untuk berupaya mencari cara dalam meminimalisir. Sehingga diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis bagaimana pengaruh hedonisme dalam penerapan model pembelajaran deep learning terhadap perkembangan masa dewasa awal peserta didik, menggunakan metode deskriptif kualitatif.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian deskriptif dalam bidang pendidikan dapat diartikan sebagai penelitian yang bertujuan untuk menyajikan gambaran detail mengenai masalah-masalah dibawah lingkup pendidikan baik secara teknis maupun nonteknis⁶. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji kaidah-kaidah penelitian deskriptif dalam bidang pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desaintinjauan pustaka. Peneliti menganalisis data atau sumber yang relevan dengan suatu topik penelitian dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, laporan penelitian, serta sumber pustaka lainnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Hedonisme

Hedonisme yang berasal dari bahasa latin yaitu hedon yang memiliki arti sesuatu yang mendatangkan kesenangan. Kata dasar hedonisme berasal dari bahasa Yunani yang artinya “kesenangan, kebahagiaan, kenikmatan”. Ajaran ini berpendapat bahwa konsep moral yang menyamakan kesenangan dan kebahagiaan atau kebaikan dengan kesenangan merupakan bagian dari tindakan dan tujuan hidup manusia. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata hedonisme adalah paham yang melihat kebahagiaan dan kenikmatan badaniah adalah salah satu tujuan hidup manusia. Hedonisme merupakan pandangan yang menganggap kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama dalam hidup, orang-orang yang memiliki pandangan ini menganggap bahwa tujuan untuk hidup adalah bersenang-senang⁷. Hedonisme adalah pandangan hidup atau ajaran filosofis yang menjadikan kesenangan, kenikmatan, dan kebahagiaan materi sebagai tujuan utama dalam hidup. Penganutnya cenderung memprioritaskan kepuasan instan, mencari kebahagiaan maksimal, dan menghindari rasa sakit atau penderitaan.

Manusia akan menjadi senang dengan mencari kenikmatan sebahagia mungkin karena kebahagiaan merupakan tindakan dari tujuan hidup. Hedonisme merupakan ajaran yang mengedepankan sesuatu dapat dikatakan baik jika dapat memuaskan keinginan manusia dan mendatangkan kesenangan. Paradigma hedonisme mengarahkan tujuannya kepada kebahagiaan dan berusaha menghindari berbagai penderitaan. Ada beberapa tipe hedonisme⁸, yaitu yang *pertama*, ajaran hedonisme egoistis, berpendapat bahwa manusia akan selalu berusaha mencari kebahagiaan dengan cara apa pun demi memperoleh kebahagiaan dirinya. Hedonisme individualis-egoistik melihat bahwa jika suatu keputusan baik bagi dirinya maka itulah yang baik, tetapi jika keputusan itu tidak baik bagi dirinya maka itulah yang buruk.



Kedua, hedonisme psikologi berpandangan bahwa manusia selalu berbuat, dan mesti berbuat karena menginginkan kenikmatan dan menghindari diri dari perasaan-perasaan yang tidak enak. *Ketiga*, hedonisme rasional-rationalistis beranggapan bahwa kebahagiaan atau kesenangan individual itu haruslah berdasarkan tolak ukur yang rasional. *Keempat*, hedonisme etis universal menegaskan bahwa setiap orang harus berbuat sesuatu dengan cara apa saja yang akan memberikan kebahagiaan sebesar-besarnya kepada semua orang dalam jangka panjang. Hedonisme universal menegaskan bahwa yang menjadi pertimbangan akan sesuatu perbuatan itu apakah baik atau tidak, dengan cara harus melihat dampak perbuatan itu sendiri, apakah mendatangkan kebahagiaan kepada seluruh makhluk atau tidak mendatangkan kebahagiaan.

Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup hedonisme seseorang dibedakan menjadi dua faktor yang berasal dari dalam diri individu atau biasa disebut faktor internal dan dari luar diri individu atau biasa disebut faktor eksternal. Faktor Internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri individu yang didasarkan pada keyakinan diri sendiri untuk bergaya hidup sesuai dengan keinginannya. Adapun faktor internal antara lain sikap terhadap gaya hidup hedonisme, seorang individu menganggap bahwa sikap yang harus ditunjukkan adalah megah, mewah, dan suka menjadi pusat perhatian orang lain. Pengamatan dan pengalaman, seseorang melakukan pengamatan terhadap orang lain yang dianggap berkompeten dalam dirinya untuk tampil lebih baik. Dari pengamatan tersebut direalisasikan dari pengalaman yang telah dilaluinya sehingga seseorang ingin bertingkah laku sama dengan apa yang diamati dan dari pengalamannya tersebut.

Menurut Armstrong gaya hidup hedonis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu konsep diri. Selain itu Armstrong juga menyatakan konsep diri sebagai inti dari pola kepribadian akan menentukan perilaku individu dalam menghadapi permasalahan hidupnya, karena konsep diri merupakan internal frame of reference yang akan menjadi awal perilaku. Remaja yang memiliki konsep diri tinggi akan bersikap positif yang akan menjadikan remaja mandiri, aktif, percaya diri, kreatif, mempunyai aspirasi yang cukup baik, realistis terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hurlock (2001)⁸ juga mengemukakan jika kesempatan mengembangkan diri dan menyesuaikan diri dengan tugas-tugas perkembangan tersebut kurang, maka mengakibatkan remaja merasa ditolak oleh lingkungannya oleh karena itu remaja akan mempertahankan diri dengan cara yang menyimpang, mempertahankan gambaran diri yang palsu, mengakibatkan remaja mengembangkan konsep diri yang negatif.

Menurut Nurwitasari (2015)⁹ gaya hidup hedonisme bukan hanya dimiliki remaja yang status sosial ekonomi orang tuanya menengah ke atas. Akan tapi, remaja yang status sosial ekonomi orang tuanya rendah juga banyak memiliki gaya hidup hedonisme. Anak remaja mereka rela tidak membelanjakan uang sakunya berbulan-bulan demi membeli telepon seluler, jam, tas, sepatu yang mahal atau menonton konser. Setiap individu memiliki gaya hidup hedonisme yang berbeda-beda dan memiliki karakteristik tersendiri dalam menuangkan kegemaran bergaya hidup hedonisme. Kepribadian adalah karakteristik psikologis yang membedakan antara individu satu dengan yang lain. Kepribadian seseorang akan mempengaruhi perilaku dirinya, jika seseorang memandang gaya hidup hedonisme sesuai dengan kepribadian maka seseorang akan mengikuti gaya hidup hedonisme. Dengan demikian individu yang mengikuti gaya hidup hedonisme termotivasi agar kebutuhan akan penghargaan dirinya



dapat terpenuhi. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung mudah untuk mengikuti gaya hidup hedonism.

Lingkungan keluarga secara potensial dapat membentuk pribadi anak menjadi hidup secara tanggung jawab, apabila usaha pendidikan dalam keluarga itu gagal, akan terbentuk seorang anak yang lebih cenderung melakukan tindakan-tindakan yang bersifat kriminal. Penyebab yang paling utama di lingkungan keluarga adalah karena sifat egois dari anak tersebut, penyebab ini bisa diartikan sebagai kemauan dari anak itu sendiri atau dengan kata lain kenakalan itu terjadi karena berasal dari diri sendiri. Maka, betapa pentingnya peranan pendidikan dalam pembentukan kepribadian anak. Dasar kepribadian ini terbentuk melalui hubungan yang mendasar dalam bidang emosi yang dilandasi ikatan cinta yang kuat. Di atas dasar kepribadian inilah dapat terbentuk dari watak dan kepribadian sebagai hasil sosialisasi anak dan remaja di dalam atau di luar lingkungan keluarga, dalam lingkungan kerja serta lingkungan kehidupan orang dewasa. Namun perlu ditegaskan bahwa proses sosialisasi yang manapun juga, tidak ada yang begitu dalam pengaruhnya ketimbang pengalamannya di dalam lingkungan keluarga dari masa kecilnya. Oleh karena itu, orang tua sebagai pendidik dalam keluarga perlu mempunyai formula atau pola pendidikan keluarga untuk membendung pengaruh-pengaruh negatif dari lingkungan anak¹⁰.

Temuan gaya hidup hedonism seperti ini dapat menjadi masukan bagi semua pihak yang terlibat dengan proses pendidikan di sekolah karena dengan menggunakan metode mengajar yang kurang bervariasi akan membuat siswa menjadi ngantuk, januh, bosan, dan hanya mencatat saja. Guru yang progresif berani mencoba metode-metode yang baru, yang dapat membantu kegiatan belajar mengajar dan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik, maka metode mengajar harus diusahakan yang tepat, efisien, dan seefektif mungkin¹¹. Semakin bertambahnya zaman maka teknologi pun akan semakin canggih, dan semakin berkembang pula penerapan gaya hidup oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Faktor gaya hidup hedonisme terjadi karena faktor internal yaitu dari diri individu dan faktor eksternal yaitu luar individu. Faktor keluarga dapat dikatakan sangat penting karena sikap, perilaku dan gaya hidup seseorang dipengaruhi oleh faktor keluarga. Hal tersebut karena pola asuh keluarga yang membentuk kebiasaan anak yang secara logika merupakan pola hidupnya. Banyak diantara para remaja yang melarikan diri dari masalah dengan berhura-hura. Kebiasaan seperti inilah yang lama kelamaan kemudian menjadi kebudayaan di kalangan remaja.

B. Model Pembelajaran Deep Learning

Pembelajaran *Deep Learning* adalah pendekatan pendidikan yang menitikberatkan pada pemahaman mendalam, bermakna, dan menyenangkan (*mindful, meaningful, joyful*) melalui keterlibatan aktif siswa. Pendekatan ini mengutamakan penguasaan konsep esensial daripada sekadar keluasaan materi, serta mengaitkan pelajaran dengan kehidupan nyata untuk memacu kemampuan berpikir kritis dan kreatif. Sebagai catatan, dalam konteks kebijakan pendidikan di Indonesia (terutama mulai 2026), pendekatan ini diimplementasikan untuk meningkatkan mutu pendidikan melalui pendekatan holistik (olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olahraga).



Pendidikan di Indonesia saat ini sedang mengalami reformasi untuk menyongsong tuntutan abad ke-21, di mana keterampilan berpikir kritis, kreativitas, dan kemampuan untuk berkolaborasi menjadi elemen-elemen yang semakin penting dalam pendidikan. Dengan tujuan untuk mempersiapkan generasi muda yang mampu menghadapi tantangan global, pendidikan Indonesia memerlukan pendekatan yang inovatif, tidak hanya dalam hal kurikulum, tetapi juga dalam model pembelajaran yang digunakan. Salah satu model yang kini mendapatkan perhatian lebih ialah deep learning yang digagas oleh Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen) Abdul Mu'ti. Model ini menekankan pentingnya pembelajaran yang berfokus pada pemahaman mendalam, yang memungkinkan siswa untuk tidak hanya menghafal, tetapi menginternalisasi pengetahuan secara bermakna¹².

Deep learning melatih kemandirian siswa sekaligus melatih keterampilan kolaboratif. Deep learning berfokus pada pengembangan rasa percaya diri siswa melalui diskusi kelompok, melakukan eksperimen, atau melakukan proyek penelitian. Di samping itu, siswa mempunyai kesempatan untuk melakukan refleksi terhadap apa yang sudah dilakukan. Dengan ini, siswa akan mengetahui apa kekurangannya dalam pembelajaran. Diharapkan dengan refleksi, siswa dapat meningkatkan kompetensinya sehingga capaian pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan¹³. Pembelajaran mendalam (*deep learning*) lahir setelah adanya keinginan untuk menyusun kemampuan berpikir tingkat tinggi (*higher-order thinking skills*) sebagai konsepsi untuk meningkatkan kemampuan individu secara lebih menyeluruh. Hal ini sebagaimana pendapat yang dikemukakan Akmal (2019) bahwa ketika terjadi perubahan besar dalam waktu yang cepat, dapat dipastikan akan muncul tuntutan baru dari subjek yang sedang mengalami revolusi tersebut. Tuntutan ini dapat diatasi dengan melakukan kegiatan pembelajaran secara mendalam (*deep learning skills*).

Urgensi penerapan deep learning semakin meningkat seiring dengan tuntutan kompetensi abad 21. Astuti (2024) memperluas konsep deep learning dengan mengidentifikasi enam kompetensi kunci yang disebut "6C": *Character, Citizenship, Collaboration, Communication, Creativity, dan Critical Thinking*. Penelitiannya menunjukkan bahwa sekolah yang mengimplementasikan pendekatan deep learning mengalami peningkatan signifikan dalam motivasi belajar siswa dan pengembangan keterampilan berpikir tingkat tinggi. Lebih lanjut, Penelitian Fitriyani & Nugroho (2022) memaparkan bahwa kemampuan *Critical Thinking, Creativity, Communication* dan *Collaboration* menjadi pendukung dalam pelaksanaan pembelajaran abad 21 yang digunakan peserta didik dalam menyelesaikan masalah dengan bernalar kritis dan kreatif, menyampaikan gagasan, pertanyaan, ide, mampu menjalin komunikasi dengan baik serta mampu bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama¹⁴.

Ada 3 (tiga) komponen utama dalam deep learning, antara lain:

- 1) *Meaningful Learning* menjadi fondasi penting dalam pendekatan deep learning, memungkinkan siswa untuk memahami materi pembelajaran secara mendalam serta menyeluruh. Hafidzhoh et al. (2023) menjelaskan bahwa proses ini melibatkan integrasi informasi baru dengan struktur pengetahuan yang telah dimiliki siswa. Proses kognitif ini tidak sekadar menambah informasi baru, tetapi menciptakan jaringan pemahaman yang kompleks dan terintegrasi. Ketika siswa aktif menghubungkan fenomena baru dengan pengetahuan yang sudah ada, mereka mengembangkan pemahaman yang lebih dalam dan bertahan lama, berbeda dengan



pembelajaran hafalan yang cenderung superfisial. Penerapan meaningful learning dalam praktik pembelajaran melibatkan berbagai strategi pedagogis yang mendorong siswa untuk membangun pemahaman mereka sendiri. Para guru merancang aktivitas pembelajaran yang memungkinkan siswa mengeksplorasi hubungan antara konsep baru dan pengalaman sehari-hari mereka. Penggunaan contoh-contoh kontekstual dan relevan membantu siswa memahami aplikasi praktis dari konsep yang dipelajari. Misalnya, dalam pelajaran matematika, guru dapat mengaitkan konsep aljabar dengan situasi nyata seperti perencanaan keuangan pribadi atau pengukuran dalam kegiatan sehari-hari, sehingga siswa dapat melihat relevansi dan manfaat langsung dari apa yang mereka pelajari. Selain itu, meaningful learning juga menekankan pentingnya pembelajaran yang terpusat pada siswa (student centered), dimana siswa diberi kesempatan untuk aktif berpartisipasi dalam proses belajar. Metode seperti diskusi kelompok, proyek kolaboratif, dan penelitian mandiri menjadi alat penting untuk mendorong keterlibatan aktif ini. Dengan demikian, siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga sebagai pencipta pengetahuan, yang mampu menerapkan konsep yang telah dipelajari dalam konteks yang berbeda dan menantang.

- 2) *Mindful Learning*, sebagai komponen kedua, berperan penting dalam mengembangkan kesadaran dan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Diputera (2024) menekankan bahwa pendekatan ini mendorong siswa untuk menjadi pembelajar yang sadar dan reflektif. Mindful learning tidak hanya tentang konsentrasi, tetapi juga mencakup pengembangan kesadaran metakognitif yang memungkinkan siswa memahami dan mengelola proses belajar mereka sendiri. Dengan kata lain, siswa diajarkan untuk tidak hanya fokus pada materi yang dipelajari, tetapi juga pada cara mereka belajar, strategi yang digunakan, dan bagaimana mereka dapat meningkatkan efektivitas belajar mereka. Wang et al. (2023) mengungkapkan temuan-temuan empiris yang menguatkan efektivitas mindful learning dalam meningkatkan berbagai aspek pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini berkontribusi signifikan dalam mengembangkan pemikiran inovatif, meningkatkan kecerdasan, dan memperkuat kesadaran metakognitif. Lebih penting lagi, mindful learning terbukti memiliki korelasi positif dengan pengembangan kreativitas dan kemampuan berpikir kritis. Siswa yang terlibat dalam mindful learning cenderung lebih mampu menganalisis informasi secara mendalam, mengevaluasi berbagai perspektif, dan menghasilkan solusi yang inovatif terhadap masalah yang dihadapi. Dalam praktik pembelajaran, implementasi mindful learning memerlukan perancangan aktivitas yang mendorong refleksi dan kesadaran diri. Guru dapat mengintegrasikan praktik-praktik seperti jurnal refleksi, di mana siswa mencatat pengalaman dan pemikiran mereka terkait proses belajar, diskusi metakognitif, yang melibatkan percakapan terbuka tentang strategi belajar dan tantangan yang dihadapi, serta sesi umpan balik yang membangun dimana membantu siswa mengidentifikasi kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan dalam proses belajar mereka. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang penting untuk keberhasilan akademik dan personal.



3) *Joyful learning*, sebagai komponen ketiga, memberikan dimensi emosional yang penting dalam proses pembelajaran. Nur (2019) menekankan bahwa pendekatan ini mengintegrasikan aspek keaktifan, kreativitas, efektivitas, dan kesenangan dalam pembelajaran. Penciptaan atmosfer (suasana) pembelajaran yang menyenangkan tidak mengurangi substansi pembelajaran, tetapi justru memperkuat efektivitasnya. Lingkungan belajar yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dari dalam diri siswa, membuat mereka lebih antusias dan bersemangat dalam menghadapi tantangan akademik. Penerapan joyful learning melibatkan perancangan aktivitas pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan, kreativitas, dan eksplorasi. Guru dapat menggunakan berbagai metode seperti pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*), di mana konsep-konsep pelajaran diajarkan melalui permainan edukatif yang menarik, proyek kreatif, yang memungkinkan siswa mengekspresikan ide-ide mereka melalui seni, desain, atau media lainnya, serta aktivitas kolaboratif yang mendorong kerja sama tim dan interaksi sosial yang positif. Dengan demikian, siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk belajar, karena mereka melihat proses pembelajaran sebagai sesuatu yang menyenangkan dan bermanfaat. Pendekatan joyful learning juga memperhatikan aspek psikologis dan emosional siswa, menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan kognitif dan sosial-emosional secara seimbang. Misalnya, kegiatan *teambuilding*, permainan peran, dan diskusi terbuka tentang pengalaman pribadi dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, seperti empati, komunikasi efektif, dan kerja sama. Selain itu, suasana yang positif dan menyenangkan dapat mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali terkait dengan proses belajar, sehingga siswa dapat belajar dengan lebih optimal dan efektif. Pada akhirnya, integrasi ketiga komponen ini dalam praktik pembelajaran memerlukan perencanaan yang cermat dan pemahaman mendalam tentang karakteristik siswa. Guru perlu merancang pengalaman pembelajaran yang memadukan aspek *meaningful*, *mindful*, dan *joyful* secara harmonis, menciptakan pembelajaran yang tidak hanya efektif tetapi juga bermakna dan menyenangkan bagi siswa¹⁴.

Pembelajaran *deep learning* dalam pendidikan merupakan pendekatan yang melibatkan pemahaman mendalam terhadap materi pembelajaran melalui proses berpikir kritis, reflektif, kreatif, dan aplikatif. Dalam *deep learning*, siswa tidak hanya menghafal fakta tetapi juga mengintegrasikan pengetahuan baru dengan yang sudah ada, serta menerapkannya dalam konteks yang lebih luas dan relevan dengan kehidupan nyata. Pendekatan ini mendorong keterlibatan aktif siswa melalui interaksi sosial dan emosional, serta meningkatkan keterampilan seperti pemecahan masalah, inovasi, dan kerja sama. Teknologi memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung penerapan *deep learning*, terutama dalam menyesuaikan pembelajaran dengan kebutuhan individual siswa melalui sistem adaptif dan platform online. Dengan menggabungkan berbagai metode pembelajaran, seperti diskusi kelompok, proyek, dan penggunaan teknologi, *deep learning* memberikan pengalaman belajar yang lebih personal dan transformatif. Urgensi penggunaan pendekatan inipun ditekankan pada abad 21 ini. *Deep learning* juga memiliki 3 komponen seperti *meaningful learning*, *mindful learning* serta *joyful learning* yang saling berkaitan dalam penerapan pendekatan dalam pembelajaran.



C. Perkembangan Masa Dewasa Awal

Perkembangan dewasa awal, yang umumnya berlangsung antara usia 18 hingga 40 tahun, merupakan periode transisi dinamis dari remaja menuju kemandirian penuh. Fase ini ditandai dengan fokus pada eksplorasi identitas, pembentukan karier, pencarian pasangan hidup, dan penyesuaian sosial-emosional, termasuk risiko *quarter-life crisis*. Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan manusia dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal dimulai antara umur 16 tahun sampai 40 tahun. Dalam rentang kehidupan manusia, masa dewasa memegang peranan penting sebagai fase di mana individu mengalami berbagai perubahan dan penyesuaian. Dengan setiap tahapan memiliki ciri khas dan tantangan tersendiri. Ciri-ciri masa dewasa meliputi kematangan emosional, stabilitas sosial, dan pembentukan identitas diri yang kuat. Tugas perkembangan yang dihadapi individu pada masa ini mencakup pembentukan keluarga, pengembangan karir, dan kontribusi terhadap masyarakat. Salah satu aspek penting dalam masa dewasa adalah perubahan minat yang sering kali berkaitan dengan peran sosial dan tanggung jawab baru. Penyesuaian pekerjaan menjadi krusial seiring dengan perubahan kondisi fisik dan psikologis, serta tuntutan untuk mengembangkan pandangan hidup yang baru. Sementara itu, penyesuaian perkawinan membutuhkan komunikasi yang efektif dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik, yang merupakan kunci untuk membangun hubungan yang harmonis.

Secara umum, mereka yang tergolong dewasa muda ialah mereka yang berusia 20- 40 tahun. Menurut seorang ahli psikologi perkembangan, orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*). Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting¹⁵.

Masa dewasa adalah masa awal seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa ini, seseorang dituntut untuk memulai kehidupannya dalam memerankan peran ganda seperti peran sebagai suami/istri dan peran dalam dunia kerja (berkarier) (10). Masa dewasa juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri. Ciri-ciri masa dewasa dini yaitu :

- 1) Masa Pengaturan (*Settle Down*) Pada masa ini, seseorang akan “mencoba-coba” sebelum ia menentukan mana yang sesuai, cocok, dan memberi kepuasan permanen. Ketika ia sudah menemukan pola hidup yang diyakininya dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka ia akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.
- 2) Masa Usia Produktif Dinamakan sebagai masa produktif karena pada rentang usia ini merupakan masa-masa yang cocok dalam menentukan pasangan hidup, menikah, dan berproduksi/menghasilkan anak. Pada masa ini, organ reproduksi sangat produktif dalam menghasilkan keturunan (anak).



- 3) Masa dewasa dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah. Hal ini dikarenakan seseorang harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya (perkawinan vs. pekerjaan). Jika ia tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah. Ada tiga faktor yang membuat masa ini begitu rumit yaitu; pertama, individu ini kurang siap dalam menghadapi babak baru bagi dirinya dan tidak dapat menyesuaikan dengan babak/peran baru ini. Kedua, karena kurang persiapan, maka ia kaget dengan dua peran/lebih yang harus diembannya secara serempak. Ketiga, ia tidak memperoleh bantuan dari orang tua atau siapa pun dalam menyelesaikan masalah.
- 4) Ketika seseorang berumur 20-an (sebelum 30-an), kondisi emosionalnya tidak terkendali. Ia cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seseorang sangat bergelora dan mudah tegang. Ia juga khawatir dengan status dalam pekerjaan yang belum tinggi dan posisinya yang baru sebagai orang tua. Namun, ketika ia telah berumur 30-an, maka seseorang akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.
- 5) Masa Keterasingan Sosial Masa dewasa dini adalah masa di mana seseorang mengalami “krisis isolasi”, ia terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebaya dan juga menjadi renggang. Keterasingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat untuk maju dalam berkarir.
- 6) Masa Komitmen Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Ia mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.
- 7) Masa Ketergantungan Pada awal masa dewasa dini sampai akhir usia 20-an, seseorang masih punya ketergantungan pada orang tua atau organisasi/instansi yang mengikatnya.
- 8) Masa Perubahan Nilai Nilai yang dimiliki seseorang ketika ia berada dalam masa dewasa dini berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin meluas. Nilai sudah mulai dipandang dengan kaca mata orang dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini dapat meningkatkan kesadaran positif alasan kenapa seseorang berubah nilai-nilainya dalam kehidupan karena agar dapat diterima oleh kelompoknya yaitu dengan cara mengikuti aturan-aturan yang telah disepakati. Pada masa ini seseorang akan lebih menerima/berpedoman pada nilai konvensional dalam hal keyakinan. Egosentrisme akan berubah menjadi sosial ketika ia sudah menikah.
- 9) Masa Penyesuaian Diri dengan Hidup Baru Ketika seseorang telah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini ia sudah mempunyai peran ganda (peran sebagai orang tua dan pekerja).
- 10) Masa Kreatif Dinamakan sebagai masa kreatif karena pada masa ini seseorang bebas dalam berbuat apa yang diinginkan. Namun kreativitas tergantung pada minat, potensi, dan kesempatan. Menurut Dr. Harold Shyrock dari Amerika Serikat, ada lima faktor yang dapat menunjukkan kedewasaan yaitu : ciri fisik, kemampuan mental, pertumbuhan sosial, emosi, dan pertumbuhan spiritual, dan moral¹⁵.

Masa dewasa adalah masa awal seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa ini, seseorang dituntut untuk



memulai kehidupannya dalam memerankan peran ganda seperti peran sebagai suami/istri dan peran dalam dunia kerja (berkarier). Masa dewasa juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri. Sejatinya manusia, pasti telah mengalami kejadian-kejadian unik dalam hidupnya. Bagaimana ia menghadapi untuk penyelesaian, akan menggambarkan proses individu tersebut menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya.

D. Pengaruh Hedonisme pada Penerapan Model Pembelajaran Deep Learning terhadap Perkembangan Masa Dewasa Awal

Hedonisme berpengaruh negatif dan signifikan terhadap penerapan model pembelajaran *deep learning* pada dewasa awal, karena gaya hidup yang mengutamakan kesenangan instan ini bertentangan dengan prinsip pembelajaran mendalam yang memerlukan konsentrasi, motivasi intrinsik, dan usaha kognitif yang tinggi. Adapun analisis pengaruh hedonisme pada penerapan *deep learning* dan perkembangan dewasa awal:

1) Dampak Hedonisme terhadap Penerapan Deep Learning

Deep learning adalah pendekatan belajar yang bertujuan memahami makna secara mendalam (*meaning-oriented*), menghubungkan ide, dan menerapkan konsep. Hedonisme menghambat proses ini melalui:

- Penurunan Motivasi Belajar: Gaya hidup hedonis (fokus pada kesenangan/materi) membuat dewasa awal/mahasiswa lebih memilih kegiatan santai, sehingga menurunkan dorongan internal untuk belajar serius.
- Ketidakmampuan Fokus (Fokus Dangkal): Hedonisme mendorong perilaku konsumtif dan pencarian gratifikasi instan (serba cepat), yang berlawanan dengan kebutuhan *deep learning* akan dedikasi waktu dan fokus jangka panjang.
- Manajemen Waktu yang Buruk: Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar mandiri atau analisis mendalam sering terbuang untuk aktivitas hiburan.

2) Pengaruh terhadap Perkembangan Masa Dewasa Awal

Dewasa awal (usia 18-40 tahun) adalah fase penting untuk penentuan karir dan identitas diri. Hedonisme pada tahap ini berdampak pada:

- Lambatnya Pembentukan Identitas (Ego Identity): Hedonisme yang berlebihan menghambat kemampuan individu dalam membuat keputusan karir dan kehidupan yang matang.
- Kerentanan Masalah Keuangan & Mental: Perilaku konsumtif (bagian dari hedonisme) sering memicu masalah keuangan serius, yang berujung pada kecemasan dan stres.
- Hubungan Sosial Dangkal: Fokus pada materi/kesenangan diri sendiri dapat merusak kualitas hubungan sosial yang tulus.

3) Interaksi Teknologi, Hedonisme, dan Pembelajaran



Deep Learning sebagai model yang digunakan dalam pembelajaran terganggu oleh aktivitas lebih suka santai (hedonis):

- Media Sosial sebagai Pemicu: Instagram dan media sosial lainnya memfasilitasi gaya hidup hedonis dengan menyuguhkan konten gaya hidup mewah, yang memicu keinginan meniru (FOMO - *Fear of Missing Out*).
- Kontradiksi *Gadget*: *Gadget* bisa digunakan sebagai alat *deep learning* (mencari informasi), namun sering kali malah menjadi sumber distraksi yang memperkuat sifat hedonis.

4. KESIMPULAN

Untuk mengoptimalkan *deep learning* pada masa dewasa awal, diperlukan pengendalian diri (*self-control*) yang kuat untuk melawan kecenderungan hedonistik, serta membangun motivasi intrinsik untuk memahami materi secara mendalam. Gaya hidup hedonisme berpengaruh negatif dan signifikan terhadap efektivitas penerapan model pembelajaran *deep learning*, karena cenderung meningkatkan perilaku konsumtif dan menurunkan fokus serta motivasi belajar mahasiswa. Hedonisme memicu pencarian kesenangan instan yang bertentangan dengan prinsip *deep learning* yang menuntut komitmen, analisis mendalam, dan keterlibatan aktif. Sebaliknya, pendekatan *deep learning* yang diterapkan secara benar, dengan penekanan pada motivasi intrinsik, justru dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mengatasi tantangan belajar.



5. DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmat Pupu Saeful. 2021. *Perkembangan Peserta Didik Peserta Didik*. Rawamangun Jakarta Timur: PT Bumi Aksara.
2. The Influence of the Development of Personal Life as an Individual in Adolescence: Pengaruh Perkembangan Kehidupan Pribadi sebagai Individu pada Masa Remaja. (2023). *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(2), 177-187. <https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1186>
3. Developmental Characteristics of Early Adulthood: Developmental Characteristics of Early Adulthood. (2023). *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 47-56. <https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139>
4. Gule, Y. (2021). Studi Teologi-Edis Hubungan Perilaku Korupsi sebagai Dampak Sikap Hidup Hedonis. *Kontekstualita*, 36(01), 69–88. <https://doi.org/10.30631/kontekstualita.36.1.69-88>
5. Suwandi, Putri, R., & Sulastri. (2024). Inovasi Pendidikan dengan Menggunakan Model Deep Learning di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan dan Politik*, 2(2), 69–77. <https://doi.org/10.61476/186hvh28>
6. Adiningrat Nadia, dkk. (2025). *Penelitian Deskriptif dalam Pendidikan*. Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/4107>
7. Gule, Y. (2021). Studi Teologi-Edis Hubungan Perilaku Korupsi sebagai Dampak Sikap Hidup Hedonis. *Kontekstualita*, 36(01), 69–88. <https://doi.org/10.30631/kontekstualita.36.1.69-88>
8. Khairunnisa. P. Yasinta. (2023). *Kebiasaan Gaya Hidup Hedonisme terhadap Perkembangan Kepribadian Anak*. JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi. 31-44.
9. Parmitasari, R. D. A., Alwi, Z., & S., S. (2018). Peran Kecerdasan Spritual dan Gaya Hidup Hedonisme terhadap Manajemen Keuangan Pribadi Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kota Makassar. *Jurnal Minds: Manajemen Ide Dan Inspirasi*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.24252/minds.v5i2.5699>.
10. Isnawati Nur Afifah Latif, N. D. H. A. (2017). Pola Pendidikan Keluarga dalam Membendung Gaya Hidup Hedonis di Lingkungan Perindustrian. 71–86.
11. Hasibuan, M. F. (2018). Efektivitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Pendekatan Contextual Teaching and Learning Dalam Mengurangi Sikap Siswa Terhadap Gaya Hidup Hedonisme. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v4i1.1252>.
12. Suwandi, Putri, R., & Sulastri. (2024). Inovasi Pendidikan dengan Menggunakan Model Deep Learning di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan dan Politik*, 2(2), 69–77. <https://doi.org/10.61476/186hvh28>.
13. I Ketut Suar Adnyana, 2024, Implementasi Pendekatan Deep Learning. (n.d.).



14. Wijaya, A. A., Haryati, T., & Wuryandini, E. (n.d.-a). Implementasi Pendekatan Deep Learning dalam Peningkatan Kualitas Pembelajaran di SDN 1 Wulung, Randublatung, Blora.
15. F. Paputungan. (2023). *Developmental Characteristics of Early Adulthood: Developmental Characteristics of Early Adulthood*. Journal of Education and Culture (JEaC), 3(1), 47-56. <https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139>.