



## Penguasaan Diri Generasi Z dalam Penggunaan Ponsel Pintar Berdasarkan 1 Korintus 9:26-27

Yusuf Matondang<sup>1</sup>; Joseph Christ Santo<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Teologi Torsina; [ucupbarbar.155@gmail.com](mailto:ucupbarbar.155@gmail.com)

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Teologi Torsina; [jx.santo@gmail.com](mailto:jx.santo@gmail.com)

---

### Abstract

*Generation Z was born in an era of highly sophisticated technological advancement. The presence of smart phones is a life support for generation Z and makes everything more efficient and effective. Behind the positive impact obtained from the use of smart phones, there are also negative impacts, one of which is that smartphone users cannot control themselves. This study aims to build a concept of self-mastery based on 1 Corinthians 9:26-27 and apply this self-mastery to generation Z in the use of smart phones. The method used is a qualitative method by analyzing biblically about self-mastery. Sources of information and data are collected through a library study approach. The result of this study is that, first, generation Z should use smart phones appropriately. Second, generation Z has life goals that have not shifted because of smartphones. Third, generation Z has a firm stance and is not easily carried away.*

*Keywords: generation Z; smart phones; self-mastery*

### Abstrak

Generasi Z lahir di era kemajuan teknologi yang sangat canggih. Hadirnya ponsel pintar menjadi penunjang kehidupan bagi generasi Z dan membuat segala sesuatu menjadi lebih efisien dan efektif. Di balik dampak positif yang didapatkan dari penggunaan ponsel pintar, terdapat juga dampak negatif yang salah satunya ialah para pengguna ponsel pintar tidak dapat mengendalikan diri. Penelitian ini bertujuan untuk membangun konsep penguasaan diri berdasarkan 1 Korintus 9:26-27 dan menerapkan penguasaan diri tersebut bagi generasi Z dalam penggunaan ponsel pintar. Metode yang di gunakan ialah metode kualitatif dengan menganalisis biblikal mengenai penguasaan diri. Sumber informasi dan data dikumpulkan melalui pendekatan studi perpustakaan. Hasil penelitian ini adalah, pertama, generasi Z sepatutnya menggunakan ponsel pintar secara tepat guna. Kedua, generasi Z memiliki tujuan hidup yang tidak bergeser oleh karena ponsel pintar. Ketiga, generasi Z memiliki pendirian teguh dan tidak mudah terbawa arus.

Kata-kata kunci: generasi Z; ponsel pintar; penguasaan diri

---

## PENDAHULUAN

Teknologi berkembang pesat di tengah masyarakat yang semakin maju. Kemajuan teknologi memberikan banyak manfaat bagi individu dan masyarakat, namun penting untuk mengambil sikap netral dalam perkembangan teknologi agar tidak merugikan siapa pun. Kemajuan teknologi juga meningkatkan kecerdasan manusia, sehingga membuka potensi besar untuk membangun masa depan yang lebih baik. Perkembangan teknologi bersifat netral, dan manfaatnya tergantung pada bagaimana kita menggunakannya. Jika dimanfaatkan dengan benar, teknologi dapat sangat membantu dalam pengembangan sumber daya manusia.

Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 hingga 2015. Generasi ini tumbuh dan berkembang di era internet yang sangat maju, sehingga mereka memiliki kemudahan untuk mengakses informasi dari luar dengan mudah. Kemudahan ini membuat generasi Z menjadi terbiasa dengan kemajuan teknologi, dan terkadang membuat mereka menjadi kurang fokus.<sup>1</sup> Sigit Surahman berpendapat bahwa perkembangan teknologi dapat menjadi determinasi teknologi, yaitu pengaruh teknologi yang tidak disadari oleh manusia. Hal ini dapat menyebabkan manusia melakukan hal-hal di luar kendali, yang dapat mempengaruhi sifat kepribadiannya.<sup>2</sup>

Perkembangan teknologi internet telah mengubah cara hidup manusia, baik secara positif maupun negatif.<sup>3</sup> Di sisi positif, perkembangan teknologi internet memberikan akses informasi yang luas dan tidak terbatas. Hal ini membuat manusia dapat belajar dan mengetahui hal-hal baru dengan mudah. Rini Fauziah menyatakan bahwa aktivitas pembelajaran di sekolah sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi.<sup>4</sup> Selain itu, perkembangan teknologi internet juga memudahkan komunikasi antar manusia, karena mereka dapat saling terhubung kapan pun dan di mana pun. Di sisi negatif, perkembangan teknologi internet dapat membuat manusia menjadi

---

<sup>1</sup>Desi Ariani Tety Nur Bayti, *Gagasan Millenial & Generasi Z Untuk 5Indonesia Emas 2045*, ed. oleh Henriqueta Cota Pereira Angelo Emanuel Flavio Seac Yohanes Adrianus Siki (Atambua Barat: Fianosa Publishing, 2020).

<sup>2</sup>Sigit Surahman, "Determinisme Teknologi Komunikasi dan Globalisasi Media Terhadap Seni Budaya Indonesia," *Rekam* 12, no. 1 (2016).

<sup>3</sup>M.Th. Dr. Yuli Kristyowati, "GENERASI 'Z' DAN STRATEGI MELAYANINYA," *Ambassadors* 2, no. 1 (2021).

<sup>4</sup>Yanti Fitria Rini Fauziah, Hadiyanto, Yavelma Miaz, "Pengaruh Model SAINS Teknologi Masyarakat terhadap Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar," *BASICEDU* 5, no. 5 (2021).

ketergantungan dan kurang kreatif. Hal ini karena manusia cenderung lebih memilih untuk mencari informasi atau hiburan di internet, daripada melakukan aktivitas-aktivitas lain yang lebih bermanfaat. Selain itu, perkembangan teknologi internet juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental manusia, karena mereka dapat terpapar informasi yang tidak sesuai dengan usia atau kondisi mereka.

Perkembangan teknologi telah memberikan banyak keuntungan dan kemudahan bagi manusia. Salah satunya adalah kemudahan dalam mencari lokasi yang dituju. Dengan menggunakan fitur Google Maps, pengguna ponsel pintar dapat dengan mudah menemukan arah ke tempat yang mereka tuju. Selain itu, perkembangan teknologi juga telah memudahkan transaksi keuangan. Pengguna ponsel pintar dapat melakukan transaksi daring kapan pun dan di mana pun, tanpa perlu datang ke bank. Secara keseluruhan, perkembangan teknologi telah memudahkan segala aspek kehidupan manusia. Ponsel pintar, sebagai salah satu produk teknologi, telah memberikan banyak manfaat bagi manusia, baik dalam bidang usaha, berjualan, bisnis, hiburan, menambah pengetahuan, maupun menerima informasi.

Dalam realitasnya, terdapat berbagai fitur fasilitas yang disajikan oleh ponsel pintar yang langsung terhubung dengan generasi Z. Ponsel pintar telah menjadi kebutuhan esensial di kalangan generasi Z, yang tidak asing lagi bagi mereka dalam mendukung kegiatan sehari-hari.<sup>5</sup> Sayangnya, sebagian dari mereka telah mengalami ketergantungan pada ponsel pintar, sulit melepaskannya dari kehidupan sehari-hari. Fenomena ini memiliki dampak negatif, mengakibatkan perubahan sikap atau perilaku yang bertentangan dengan etika moral, baik di lingkungan keluarga maupun di tengah-tengah masyarakat.<sup>6</sup>

Dalam era generasi Z, perkembangan teknologi dan ketersediaan internet memiliki dampak negatif, yaitu kurangnya pengendalian diri. Generasi ini cenderung menghabiskan waktu lebih banyak di ponsel pintar yang terhubung dengan internet, dan hal ini berdampak signifikan pada aspek pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan

---

<sup>5</sup>Nur Hidayah Inta Elok, "Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z," *Fokus Konseling* 4, no. 1 (2018).

<sup>6</sup>Yohanes Maryono Jamun, "Dampak Teknologi Terhadap Pendidikan," *Pendidikan dan Kebudayaan* 10, no. 1 (2018).

sehari-hari.<sup>7</sup> Kecanduan terhadap ponsel pintar membuat sulit melepaskan diri dari pengaruhnya, yang pada gilirannya memengaruhi kinerja seseorang dalam pekerjaan. Galih Ernawati Wibawa juga mengemukakan bahwa kesulitan melepaskan diri dari genggamannya ponsel pintar dapat mengurangi efisiensi kerja karena waktu bekerja terbagi-bagi. Ponsel pintar selalu menawarkan daya tarik dan rasa ingin tahu yang sulit diabaikan, sehingga sulit bagi seseorang untuk melepaskan genggamannya dari ponsel pintar.<sup>8</sup>

I Gede Ratnaya menyoroti beberapa aspek negatif, seperti isolasi sosial akibat fokus pada media sosial, dan kemunculan kejahatan internet seperti perjudian dan pornografi. Dampak negatif ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi berpotensi merusak moral dan sikap pengguna.<sup>9</sup> Meskipun teknologi membawa keuntungan sebagai sumber informasi canggih, tetapi bisa juga menjadi musuh bagi generasi Z dengan kemampuannya mengubah pola pikir dari positif menjadi negatif, berdampak pada dimensi spiritual.

Perkembangan teknologi memiliki dua sisi, yaitu positif dan negatif. Sisi positifnya, teknologi dapat memudahkan dan mempercepat berbagai aktivitas, termasuk dalam hal spiritualitas. Namun, sisi negatifnya, teknologi juga dapat berdampak buruk pada spiritualitas, terutama bagi generasi Z. Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah perkembangan teknologi yang pesat. Mereka terbiasa dengan teknologi dan menjadikannya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat berdampak positif, misalnya dengan memudahkan mereka untuk mengakses informasi dan materi-materi rohani. Namun, sisi negatifnya, ketergantungan generasi Z terhadap teknologi dapat menghambat pertumbuhan spiritualitas mereka.<sup>10</sup> Pandangan Jenifer Klaudia menekankan bahwa ponsel pintar dapat menjadi berhala bagi generasi Z. Hal ini terjadi jika ponsel pintar digunakan secara berlebihan dan tidak bertanggung jawab. Penggunaan ponsel pintar yang

---

<sup>7</sup>Galih Ernawati Wibawa, "Pengaruh Kecemasan Teknologi Informasi dan Komunikasi, Kecanduan Smartphone Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Y dan Generasi Z" (Universitas Kristen Duta Wacana, 2022).

<sup>8</sup>Wibawa.

<sup>9</sup>I Gede Ratnaya, "Dampak Negaif Perkembangan Teknoogi Informaika dan Komunikasi dan Cara Anisifasinya," *Pendidikan Teknoogi dan kejuruan* 8, no. 1 (2011).

<sup>10</sup>Michael Engelbert, "Eksposisi Kisah Kehidupan Daniel dan Implikasinya bagi Kehidupan Generasi Z," *Sekolah Tinggi Teolgi SAAT Malang* (2021).

berlebihan dapat membuat generasi Z menjadi malas untuk beribadah dan mempelajari Alkitab. Selain itu, ponsel pintar juga dapat menjadi sarana penyebaran informasi yang tidak benar dan menyesatkan.<sup>11</sup> Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek negatif teknologi, seperti ketergantungan pada ponsel pintar, dapat merugikan pertumbuhan kerohanian generasi Z. Oleh karena itu, penting bagi generasi Z untuk menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab.

Setiap tahun dan era yang berbeda memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Generasi Z, misalnya, juga memiliki kekurangannya, yaitu kurangnya kesabaran dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan dengan cara yang sederhana atau instan. Mereka cenderung menghindari usaha yang sulit dan lebih suka solusi yang langsung.<sup>12</sup> Lasti Yossi Hastini mencatat beberapa nilai yang dapat diidentifikasi dalam generasi Z, seperti respons cepat terhadap impuls dan kecenderungan untuk tidak berpikir jauh ke depan, fokus pada kehidupan saat ini tanpa mempertimbangkan masa depan. Dapat disimpulkan bahwa generasi Z cenderung mengejar kesenangan pribadi, terlihat dari keterbatasan pemisahan antara pekerjaan dan hiburan, serta penggunaan media sosial yang tidak efektif. Mereka lebih cenderung hidup untuk momen saat ini tanpa memikirkan konsekuensi jangka panjang.<sup>13</sup>

Penguasaan diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri, baik dari segi pikiran, perasaan, maupun tindakan. Penguasaan diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan semua umat manusia, karena hal ini akan membantu kita untuk mencapai tujuan dan menjadi pribadi yang berkenan kepada Allah. Dalam 1 Korintus 9:26-27, Paulus menjelaskan bahwa penguasaan diri dapat dilatih melalui disiplin diri. Manusia pada dasarnya tidak dilahirkan dengan kemampuan penguasaan diri yang sempurna. Oleh karena itu, kita perlu melatih diri untuk menguasai diri, agar kita tidak jatuh dalam dosa.

---

<sup>11</sup>Junier Klaudia, "Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Pertumbuhan Kerohanian Mahasiswa-Mahasiswi di Sekolah Tinggi Theologia Jaffry Makasar" (Sekolah Tinggi Theologia Jaffary Makasar, 2018).

<sup>12</sup>Yunardi Kristian Zega, "Pendidikan Agama Kristen dalam Keluarga: Upaya Membangun Spritualitas Remaja Generasi Z," *luxnos* 7, no. 1 (2021).

<sup>13</sup>Hendra Lukito Lasti Yossi Hastini, Rahmi Fahmi, "Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia?," *Manajemen Informatika (JAMIKA)* 10, no. 1 (2020).

Terkait dengan nas tersebut Waharman menjelaskan penguasaan diri adalah penguasaan dalam segala hal yang didefinisikan dalam bahasa Inggris dikatakan *but watch thou in all things* (tetapi mengamati engkau dalam berbagai hal), kata Yunani yang dipakai dalam menguasai diri dalam segala hal adalah *nephein* yang artinya “sederhana” atau “mandiri”, seperti dikatakan seorang atlet harus bisa menguasai diri baik pola makan, istirahat dan kegiatan-kegiatan lainnya dengan tujuan dapat mengendalikan semua dengan baik dan mendapat hasil yang diharapkan. Dalam proses penguasaan/pengendalian diri butuh waktu yang panjang untuk terus berjuang menjadi pribadi yang bisa menguasai diri dengan baik, sehingga menjadi sekerja Allah yang mendatangkan perbuahan yang baik.<sup>14</sup>

Penguasaan diri adalah hal yang diinginkan oleh banyak orang. Minggu Dilla menjelaskan bahwa penguasaan diri adalah proses yang terus-menerus dan rajin, sehingga hasilnya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Alkitab juga menjelaskan bahwa melatih tubuh adalah salah satu cara untuk melatih kerohanian, sehingga kita dapat terlatih untuk menghadapi keadaan yang sulit dan masalah yang dihadapi.<sup>15</sup>

Dari keseluruhan masalah-masalah yang telah ditemukan tersebut mendorong peneliti untuk menemukan bagaimana cara menerapkan konsep penguasaan diri yang benar dan efisien bagi generasi Z. Oleh sebab itu peneliti perlu melakukan penelitian tentang penguasaan diri dalam penggunaan ponsel pintar menurut 1 Korintus 9:26-27 dan aplikasinya bagi generasi Z.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan hermeneutis dan perpustakaan sebagai sumber data utama. Metode kualitatif digunakan untuk memahami suatu peristiwa berdasarkan fakta-fakta yang ada, sehingga peneliti dapat menginterpretasikannya dengan baik. Metode ini membantu penelitian dalam menemukan sumber-sumber mengenai latar belakang surat Korintus, termasuk

---

<sup>14</sup>Waharman Waharman, “Studi Eksegetis Ungkapan “Kuasailah Dirimu Dalam Segala Hal” Dalam II Timotius 4:15,” *Manna Rafflesia* 2, no. 1 (2015).

<sup>15</sup> Minggu Dilla, “Pentingnya Disiplin Rohani Berdasarkan Surat 1 Korintus 9:24-27” 1, no. 1 (2014).

penulisnya, serta latar belakang dan keadaan jemaat pada masa itu. Dengan demikian, peneliti dapat menganalisis data dengan baik sesuai dengan fakta-fakta yang ditemukan melalui sumber buku-buku yang digunakan. Selain itu, peneliti juga menggunakan pendekatan studi biblikal untuk mencari konteks dekat dan konteks jauh yang dibahas oleh peneliti yang mendukung ayat Alkitab. Konteks-konteks ini diperoleh dari sumber informasi dan data yang dikumpulkan melalui pendekatan studi perpustakaan. Penelitian ini juga didukung oleh sumber literatur seperti jurnal dan buku-buku. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis aspek-aspek alkitabiah mengenai penguasaan diri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Penguasaan Diri Menurut 1 Korintus 9:26-27**

Rasul Paulus memberikan penjelasan kepada jemaat di Korintus mengenai penguasaan diri yang telah dia terapkan ketika menghadapi orang-orang yang berdosa dan menentang ajaran Injil yang Paulus sampaikan. Dalam 1 Korintus 9:25, Paulus menekankan bahwa setiap individu harus memiliki kemampuan untuk menguasai dirinya dalam setiap aspek kehidupan guna mencapai mahkota yang kekal. Paulus mengarahkan fokus hidupnya pada Injil karena ia ingin mengalami berkat Allah yang hadir dalam dirinya saat ia sepenuhnya mendedikasikan diri pada kebenaran Injil yang sejati. Dengan demikian, Paulus bersedia menikmati berkat Allah bersama-sama dengan jemaat Korintus, memberikan pengajaran kepada mereka, dan bahkan menyatukan diri di tengah-tengah jemaat agar dapat memenangkan mereka bagi ajaran Injil, sebagaimana dicatat dalam 1 Korintus 9:22.

Paulus memiliki keyakinan yang kuat terhadap janji-janji yang terkandung dalam Injil yang sejati. Ia tidak terpengaruh oleh hal-hal yang dapat menghambat keberhasilannya dalam menyebarkan Injil. Paulus menjelaskan kepada jemaat Korintus bahwa semua yang dia lakukan adalah untuk menyebarkan Injil Kristus. Ia berharap agar jemaat Korintus dapat mengikuti teladannya dan hidup sesuai dengan ajaran Injil. Paulus ingin agar jemaat Korintus hidup bersama-sama dengannya dalam kasih Tuhan (1Kor. 9:23). Tujuan pengajaran Paulus kepada jemaat Korintus adalah untuk mendorong mereka mencapai sesuatu yang hanya dapat diraih melalui usaha yang sungguh-sungguh. Ia ingin agar jemaat Korintus menerima berkat dari Tuhan seperti yang ia dapatkan melalui imannya kepada Injil. Jemaat Korintus diingatkan untuk

menyerahkan hidup mereka sepenuhnya kepada Tuhan sehingga mereka dapat memperoleh mahkota yang kekal dan menjadi pribadi yang kuat (1Kor. 9:23). Ajaran Paulus dikaitkan dengan pengalaman pribadinya. Ia telah mendedikasikan hidupnya untuk menyebarkan Injil dan telah menyaksikan sendiri hasil dari pekerjaannya. Dia yakin bahwa Injil adalah kebenaran dan dia ingin agar jemaat Korintus juga percaya akan hal itu.

Dalam suratnya kepada jemaat Korintus, rasul Paulus mengajarkan tentang cara mencapai tujuan hidup dengan tepat, baik dalam kehidupan duniawi maupun rohani. Pesan yang sama juga terdapat dalam surat Ibrani 12:1, yang menjelaskan bahwa ketekunan dalam setiap perlombaan adalah hal yang wajib untuk mencapai sasaran. Hal ini juga berlaku dalam kehidupan rohani, di mana orang percaya dituntut untuk berjuang agar dapat masuk ke dalam Kerajaan Surga. Banyak orang yang akan berusaha untuk masuk, tetapi hanya sedikit yang akan berhasil (Luk. 13:24). Paulus juga mengingatkan jemaat Korintus untuk terus menguji diri sendiri agar mengetahui apakah imannya benar-benar kokoh. Paulus sendiri telah melatih diri dan imannya, sehingga ia dapat menghadapi jemaat-jemaat di Korintus tanpa ditolak.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, penguasaan diri menurut 1 Korintus 9:26-27 meliputi hal-hal berikut:

### ***Melatih diri agar tepat sasaran***

Di dalam 1 Korintus 9:26 penjelasan Paulus tentang penguasaan diri adalah melalui fokus pada tujuan utama yang dihadapi sehingga tepat pada sasaran yang dituju. Ayat 26 mengungkapkan dua pernyataan Paulus tentang penguasaan diri untuk mencapai tujuan yang tepat yang pertama adalah tidak berlari tanpa tujuan, yang artinya Paulus berlari maju karena memiliki tujuan yang pasti dan memusatkan fokus kepada tujuannya, yang kedua adalah Paulus bukan seorang petinju yang sembarang memukul, melainkan Paulus adalah juga seorang pemukul tepat pada sasaran sehingga Paulus benar-benar menguasai dirinya sehingga targetnya tepat pada sasaran.

Ada beberapa pertandingan dalam budaya Yunani, di antaranya berlari dan bertinju. Paulus menjelaskan bahwa pertandingan berlari dan bertinju semua ikut serta tetapi masing-masing pertandingan, dan hanya satu orang saja yang mendapatkan hadiah. Melatih tubuh adalah salah satu yang menunjang untuk memperoleh kemenangan, dalam pertandingan peserta turut harus berlatih sedemikian rupa untuk



mencapai kemenangan tersebut, peserta pelari harus berlari dengan tujuan pasti mencapai garis finis lebih demikian juga kepada peserta dalam pertandingan bertinju, petinju harus memukul tepat pada sasaran ke arah lawan, semua dilakukan semaksimal mungkin untuk memperoleh kemenangan.

Dalam perlombaan duniawi, hanya satu orang yang memiliki kesempatan untuk menang. Namun, dalam perlombaan rohani, hanya orang-orang yang terus berjuang sampai garis finis yang akan mendapatkan keselamatan yang kekal dari Allah, yang digambarkan dengan menerima mahkota.

Melatih menggunakan kata ὑποπιάζω dari kata *hupopiazō* (*discipline by hardship*) yaitu disiplin dengan kesulitan, mendisiplinkan dengan susah payah, yang artinya dalam konteks Korintus ini Paulus benar-benar dengan sungguh melatih dirinya dengan mengontrol, mengontrol bahasa aslinya adalah ἐγκρατεύεται *enkrateuetai* (*to exercise self-control, controls himself*) yaitu untuk melatih pengendalian diri, mengendalikan dirinya sendiri, yang artinya Paulus melatih mengendalikan tubuhnya sehingga tidak terjerumus dalam segala godaan-godaan, karena tubuh adalah pusat pertempuran dan percobaan yang Paulus hadapi, jika Paulus tidak mengontrol tubuh maka tubuh yang mengatur Paulus bukan lagi Injil yang ada pada Paulus sehingga Injil gagal diberitakan kepada jemaat Korintus, kekuatan Injil yang ada pada Paulus membuat ia melatih dirinya agar ia tidak ditolak melainkan Injil yang ia beritakan dapat diterima jemaat Korintus

Tubuh manusia yang masih terikat dengan dosa sangat mudah untuk jatuh dalam dosa karena keterikatannya dengan dunia dan keinginan-keinginan duniawi. Namun, Paulus, sebagai seorang pelayan Tuhan, tetap melatih tubuhnya, mengendalikannya, dan mendisiplin dirinya untuk menerima janji keselamatan kekal dari Allah dan agar ia tidak ditolak dalam pemberitaan Injil yang sejati. Paulus mendisiplin tubuhnya karena ia memiliki tujuan yang pasti, yaitu agar jemaat Korintus hidup dalam kebenaran Firman Allah. Oleh karena itu, ia dengan sungguh-sungguh menguasai dan melatih tubuhnya untuk mencapai tujuannya. Penguasaan diri Paulus adalah bukti bahwa ia tunduk kepada panggilan ilahi yang diberikan Tuhan kepadanya. Paulus memegang kunci keberhasilannya dalam pelayanannya adalah dengan cara ia mendisiplinkan tubuhnya sebagai respons yang benar kepada Allah.

### **Mengendalikan diri demi tercapainya tujuan**

Paulus datang ke kota Korintus demi memenangkan banyak orang untuk percaya kepada Yesus dan mengakui Dia sebagai Juruselamat. Kota Korintus memiliki budaya dan keragaman yang beragam, sehingga tidak mudah untuk memenangkan banyak jiwa di sana. Paulus menggunakan metode pendekatan lintas budaya untuk menyesuaikan diri dengan budaya dan keragaman di Korintus. Paulus juga menghadapi orang-orang lemah, yaitu orang-orang yang memiliki status sosial yang rendah. Paulus tidak memandang rendah mereka, tetapi justru ikut bergabung dengan mereka. Dengan cara ini, Paulus dapat memenangkan hati mereka.

Untuk mencapai targetnya, Paulus harus mengendalikan diri. Ia harus menahan diri dari keinginan-keinginan duniawi dan fokus pada tujuannya. Penguasaan diri Paulus adalah kunci keberhasilannya dalam memenangkan jiwa-jiwa di Korintus.

Menurut KBBI arti kata mengendalikan adalah menguasai menahan hawa nafsu. Dalam mencapai tujuan Paulus harus menguasai diri untuk menjalankan tugas pelayanannya. Menguasai diri dengan menggunakan kata ἐγκρατεύεται dari kata *enkrateuetai* bahasa Inggrisnya *controls him self* artinya mengontrol dirinya sendiri, yang menjelaskan bahwa Paulus menguasai diri secara terus menerus, menguasai diri juga termasuk dalam pelatihan mengendalikan diri sampai mendapatkan apa yang dicapai.<sup>16</sup> Paulus adalah seorang pelayan Tuhan yang rendah hati dan memiliki pengendalian diri yang baik. Ia selalu menunjukkan sikap integritas, kesabaran, kasih, dan kesetiaan dalam pelayanannya, sehingga menjadi teladan bagi orang yang percaya.

### **Melatih diri agar menjadi optimal**

Dalam ayat 26 dikatakan berlari, menggunakan kata τρέχω dari kata *trecho* (*torun*) yaitu berlari, melatih diri yang artinya menjelaskan bahwa Paulus berjuang keras untuk mencapai tujuannya, yaitu memenangkan jiwa-jiwa di Korintus. Ia melatih dirinya baik dalam segi kebudayaan, kedagingan, maupun hawa nafsu. Paulus melatih dirinya dalam kebudayaan Korintus agar dapat menyesuaikan diri dengan budaya dan keragaman di kota tersebut. Ia mempelajari bahasa, adat istiadat, dan kebiasaan orang-orang Korintus. Dengan cara ini, Paulus dapat lebih mudah memenangkan hati mereka.

---

<sup>16</sup> Dilla.

Paulus mengungkapkan kepada jemaat Korintus bahwa melatih diri adalah salah satu cara yang ia gunakan untuk mencapai tujuannya. Paulus percaya bahwa dengan berlatih dengan sungguh-sungguh, maka hasil yang diperoleh akan tepat sasaran. Dalam konteks pelayanan, melatih diri berarti mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan rintangan. Hal ini termasuk belajar tentang budaya dan adat istiadat setempat, mengendalikan hawa nafsu, dan menjaga diri dari dosa. Dengan melatih diri, Paulus dapat memenangkan jiwa-jiwa di Korintus. Ia dapat menyesuaikan diri dengan budaya dan adat istiadat setempat, sehingga dapat lebih mudah memenangkan hati mereka. Ia juga dapat mengendalikan hawa nafsunya agar tidak terjatuh dalam dosa, sehingga dapat menjadi teladan yang baik bagi jemaat Korintus.

### **Penguasaan Diri dalam Penggunaan Ponsel Pintar**

Ponsel pintar adalah teknologi yang memiliki banyak fungsi yang canggih. Fungsi-fungsi tersebut dapat dikelompokkan berdasarkan kebutuhan para penggunanya. Berbagai macam fitur yang dapat diinstal dalam ponsel pintar dapat menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Fungsi-fungsi ponsel pintar dapat bersifat positif atau negatif. Fungsi yang bersifat positif dapat menguntungkan pengguna maupun orang lain. Fungsi yang bersifat negatif dapat merugikan pengguna maupun orang lain. Oleh karena itu, pengguna ponsel pintar perlu memiliki penguasaan diri dalam menggunakan teknologi yang canggih ini. Penguasaan diri diperlukan untuk menghindari dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh ponsel pintar.<sup>17</sup>

### ***Melatih diri memakai ponsel secara tepat guna***

Di era modern ini, perkembangan teknologi menjadi penggerak perubahan dunia secara global. Generasi Z, yang lahir dan tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang pesat, senantiasa berinteraksi dengan perangkat digital seperti ponsel pintar. Untuk dapat memanfaatkan teknologi secara efektif dan menjadi individu yang melek teknologi, Generasi Z perlu mengembangkan keterampilan dalam menggunakan ponsel pintar secara tepat guna. Pelatihan diri dalam penggunaan ponsel pintar merupakan upaya berkelanjutan untuk belajar dan menerapkan disiplin dalam penggunaan

---

<sup>17</sup>Agatha Dinarah S.R, "Pengaruh Sikap Dan Karakteristik Konsumen Terhadap Penggunaan Ponsel Pintar Layar Sentuh," *Sosioteknologi* 14, no. 3 (2015).

teknologi. Dengan menerapkan kebiasaan baik ini, Generasi Z dapat mengatur waktu secara efektif dan menumbuhkan kebiasaan positif dalam memanfaatkan teknologi.

Ponsel pintar adalah sarana yang netral, baik untuk kebaikan maupun kejahatan. Sisi baiknya dapat digunakan untuk menjangkau jiwa-jiwa, seperti yang dilakukan Paulus dalam pelayanannya. Namun, ponsel pintar juga dapat digunakan untuk hal-hal yang negatif, jika digunakan dengan tidak bertanggung jawab. Dalam kalangan Kristen, ponsel pintar dapat digunakan sebagai sarana untuk menjangkau jiwa-jiwa. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi-aplikasi yang mendukung pesan-pesan positif, seperti YouTube, Facebook, Instagram, dan Zoom. Melalui aplikasi-aplikasi tersebut, orang-orang dapat mendengar dan melihat pesan-pesan yang dapat membangun iman mereka, seperti renungan, khotbah, dan lagu-lagu rohani.<sup>18</sup>

Ponsel pintar adalah alat yang serbaguna yang dapat digunakan untuk berbagai keperluan, baik untuk kepentingan pribadi maupun untuk kepentingan bisnis. Untuk kepentingan pribadi, ponsel pintar dapat digunakan untuk memudahkan berbagai aktivitas, seperti berbelanja dan bepergian. Misalnya, dengan menggunakan aplikasi transportasi online seperti Gojek, Grab, dan Maxim, pengguna dapat bepergian dengan lebih mudah dan nyaman. Ponsel pintar juga dapat digunakan untuk meningkatkan perekonomian pribadi maupun keluarga. Misalnya, dengan menggunakan aplikasi *e-commerce* seperti Shopee dan Lazada, pengguna dapat membeli dan menjual barang secara daring. Hal ini dapat membantu pengguna untuk menambah penghasilan.<sup>19</sup>

Ponsel pintar adalah alat yang dapat digunakan untuk hal-hal yang baik dan positif. Namun, ponsel pintar juga dapat disalahgunakan untuk kejahatan. Perkembangan teknologi, termasuk ponsel pintar, telah membuka peluang baru bagi pelaku kejahatan untuk melakukan aksinya. Salah satu contohnya adalah penggunaan aplikasi Facebook Messenger untuk berkomunikasi dalam kegiatan kriminal, seperti pembunuhan berencana dan penjualan narkoba.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>Deflit Dujerslaim Lilo, "Misi Gereja: Menjangkau Yang Tidak Terjangkau di Era dan Pasca Pandemi Covid-19," *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 3, no. 2 (2020): 204–17.

<sup>19</sup>Fata Nidaul Khasanah, "Pemanfaatan Media Sosial dan Ecommerce sebagai Media PemasarandalamMendukung Peluang Usaha Mandiri pada Masa Pandemi Covid 19," *Jurnal Sains Teknologi dalam Pemberdayaan Masyarakat* 1, no. 1 (2020).

<sup>20</sup>Yudhana Anton, Riadi Imam, dan Anshori Ikhwan, "Analisis Bukti Digital Facebook Messenger Menggunakan Metode Nist," *iT Journal Research and Development* 3, no. 1 (2018).

### ***Mengendalikan diri agar tujuan hidup tidak bergeser karena ponsel***

Pengendalian diri adalah kemampuan untuk menahan dorongan atau keinginan untuk melakukan sesuatu yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain. Pengendalian diri merupakan hal yang penting karena dapat membantu kita untuk menghindari perilaku yang negatif dan merugikan. Generasi Z, yang lahir dan tumbuh di era digital, perlu mengembangkan pengendalian diri agar dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak. Jika generasi Z tidak dapat mengendalikan diri terhadap penggunaan ponsel pintar, maka konsekuensinya adalah pola kehidupan yang tidak teratur dan tujuan hidup yang tidak terarah.

Perkembangan teknologi yang semakin canggih telah mendorong manusia untuk menggunakan ponsel pintar. Ponsel pintar adalah alat komunikasi yang sangat canggih dan memiliki banyak manfaat. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa membuat ponsel pintar nyaman digunakan di mana pun. Ponsel pintar juga dapat digunakan untuk mengakses berbagai informasi dan hiburan. Namun, ponsel pintar juga dapat menimbulkan dampak negatif, yaitu kecanduan. Kecanduan ponsel pintar terjadi jika pengguna tidak dapat mengendalikan diri dalam penggunaan ponsel pintar. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti tidak fokus, gangguan kesehatan, dan pemborosan waktu.

Oleh karena itu, generasi Z perlu mengembangkan pengendalian diri semaksimal mungkin agar tujuan hidup mereka tetap terfokus pada masa depan dan tidak bergeser akibat tidak dapat mengendalikan diri dengan benar terhadap ponsel pintar yang begitu canggih.<sup>21</sup>

### ***Memfaatkan ponsel pintar dengan tetap pada pendirian***

Ponsel pintar telah menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan generasi Z di Indonesia. Penggunaannya yang semakin meluas dan pesat telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia kerja, pendidikan, dan komunitas. Ponsel pintar telah menjadi asisten pribadi bagi banyak orang,

---

<sup>21</sup>Andi Agustang Irnawaty, "Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar," *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM* 6, no. 2 (2019).

menyediakan berbagai kemudahan dan akses informasi yang tak terbatas.<sup>22</sup> Namun, penggunaan ponsel pintar yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk menurunnya nilai-nilai pendirian akibat pengaruh dari cara menggunakan ponsel pintar. Hal ini menjadi permasalahan yang dihadapi Indonesia, di mana budaya asing yang masuk ke Indonesia melalui ponsel pintar dapat mempengaruhi pemuda Indonesia untuk meninggalkan budaya bangsa sendiri dan mengadopsi budaya asing yang dianggap lebih modern.

Kemajuan teknologi internet telah menyebabkan menurunnya nilai-nilai bangsa Indonesia pada generasi Z. Hal ini disebabkan oleh keterbukaan generasi Z terhadap arus globalisasi dan pergaulan bebas. Akibatnya, nilai-nilai Pancasila yang menjadi dasar negara Indonesia mulai hilang dari generasi Z. Generasi Z juga mulai kehilangan sifat rasionalismenya. Mereka cenderung mengikuti tren yang ada tanpa berpikir panjang. Hal ini menyebabkan sikap generasi Z menjadi anti sosial dan individualis.<sup>23</sup>

Pendidikan merupakan hal yang penting bagi generasi Z. Pendidikan adalah proses yang dapat mengembangkan potensi setiap individu. Pendidikan juga penting untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam bersaing di dunia kerja.<sup>24</sup> Generasi Z yang saat ini berusia sekolah, baik dari SD, SMP, SMA, bahkan hingga perguruan tinggi, menggunakan ponsel pintar dalam proses pembelajaran. Ponsel pintar dapat menjadi alat yang membantu pembelajaran, tetapi perlu digunakan dengan bijak.

Generasi Z memanfaatkan teknologi canggih untuk mengelola informasi dan belajar. Kemajuan teknologi internet dan media sosial juga menyediakan konten-konten positif yang dapat membantu generasi Z tetap pada pendirian mereka dalam memilih hal yang baik. Namun, terkadang pendirian generasi Z dapat goyah jika mereka tidak dapat memanfaatkan ponsel pintar dengan baik. Sejak awal, generasi Z lahir di tengah kemajuan teknologi internet yang membantu mereka dalam proses pembelajaran, pendidikan, komunikasi, dan aktivitas lainnya.<sup>25</sup> Oleh karena itu,

---

<sup>22</sup>Green Ferry Mandias, "Analisis Pengaruh Pemanfaatan Smartphone Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Klabat," *Cogito Smart* 3, no. 1 (2017).

<sup>23</sup>Dianisa Wahyuni, "Penerapan Nilai-Nilai Pancasila dalam Kehidupan Generasi 'Z' di Era Globalisasi," *Pendidikan Tambusai* 5, no. 3 (2021).

<sup>24</sup>Azzahra Shakila Meisa Putri, "Implementasi Nilai Pancasila Pada Generasi Z," *Evaluasi dan Pembelajaran* 4, no. 1 (2022).

<sup>25</sup>Awal Kurnia Putra Nasution, "Integrasi Media Sosial Dalam Pembelajaran Generasi Z," *Jurnal Teknologi Informasi dan Pendidikan* 13, no. 1 (2020): 80–86, <https://doi.org/10.24036/tip.v13i1.277>.

selayaknya generasi Z menjadikan media sosial/ponsel pintar sebagai kebutuhan pokok yang membantu setiap aktivitas mereka, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan bisnis.

## KESIMPULAN

Penguasaan diri berdasarkan 1 Korintus 9:26-27 meliputi, pertama, melatih diri yaitu belajar dan membiasakan hal-hal yang baik sehingga mencapai pada sasaran; kedua, mengendalikan diri adalah salah satu penguasaan diri dengan mengontrol setiap keinginan-keinginan daging yang pada akhirnya menjatuhkan. Penerapan penguasaan diri berdasarkan 1 Korintus 9:26-27 dalam penggunaan ponsel pintar adalah, pertama, generasi Z yang menggunakan ponsel pintar secara tepat guna. Kedua, generasi Z yang tujuan hidupnya tidak bergeser oleh karena ponsel pintar. Ketiga, generasi Z yang memiliki pendirian teguh dan tidak mudah terbawa arus.

## Rekomendasi Penelitian Lanjutan

Penelitian dengan pendekatan kualitatif ini dapat ditindaklanjuti dengan penelitian lapangan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui tingkat penguasaan diri atau tingkat kecanduan generasi Z dalam menggunakan ponsel pintar.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Joseph Christ Santo yang telah membimbing di dalam penelitian ini sehingga memperoleh hasil sebagaimana dituliskan dalam artikel ini.

## REFERENSI

- Anton, Yudhana, Riadi Imam, dan Anshori Ikhwan. "Analisis Bukti Digital Facebook Messenger Menggunakan Metode Nist." *iT Journal Research and Development* 3, no. 1 (2018).
- Dilla, Minggu. "Pentingnya Disiplin Rohani Berdasarkan Surat 1 Korintus 9:24-27" 1, no. 1 (2014).
- Dr. Yuli Kristiyowati, M.Th. "GENERASI 'Z' DAN STRATEGI MELAYANINYA." *Ambassadors* 2, no. 1 (2021).
- Engelbert, Michael. "Eksposisi Kisah Kehidupan Daniel dan Implikasinya bagi Kehidupan Generasi Z." *Sekolah Tinggi Teologi SAAT Malang*, 2021.
- Inta Elok, Nur Hidayah. "Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z." *Fokus Konseling* 4, no. 1 (2018).
- Irnawaty, Andi Agustang. "Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar." *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM* 6, no. 2 (2019).

- Jamun, Yohanes Maryono. "Dampak Teknologi Terhadap Pendidikan." *Pendidikan dan Kebudayaan* 10, no. 1 (2018).
- Khasanah, Fata Nidaul. "Pemanfaatan Media Sosial dan Ecommerce sebagai Media PemasarandalamMendukung Peluang Usaha Mandiri pada Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Sains Teknologi dalam Pemberdayaan Masyarakat* 1, no. 1 (2020).
- Klaudia, Junier. "Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Pertumbuhan Kerohanian Mahasiswa-Mahasiswi di Sekolah Tinggi Theologia Jaffry Makasar." Sekolah Tinggi Theologia Jaffary Makasar, 2018.
- Lasti Yossi Hastini, Rahmi Fahmi, Hendra Lukito. "Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia?" *Manajemen Informatika (JAMIKA)* 10, no. 1 (2020).
- Lilo, Deflit Dujerslaim. "Misi Gereja: Menjangkau Yang Tidak Terjangkau di Era dan Pasca Pandemi Covid-19." *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 3, no. 2 (2020): 204–17.
- Mandias, Green Ferry. "Analisis Pengaruh Pemanfaatan Smartphone Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Klabat." *Cogito Smart* 3, no. 1 (2017).
- Nasution, Awal Kurnia Putra. "Integrasi Media Sosial Dalam Pembelajaran Generasi Z." *Jurnal Teknologi Informasi dan Pendidikan* 13, no. 1 (2020): 80–86. <https://doi.org/10.24036/tip.v13i1.277>.
- Putri, Azzahra Shakila Meisa. "Implementasi Nilai Pancasila Pada Generasi Z." *Evaluasi dan Pembelajaran* 4, no. 1 (2022).
- Ratnaya, I Gede. "Dampak Negaif Perkembangan Teknoogi Informaika dan Komunikasi dan Cara Anisifasinya." *Pendidikan Teknoogi dan kejuruan* 8, no. 1 (2011).
- Rini Fauziah, Hadiyanto, Yavelma Miaz, Yanti Fitria. "Pengaruh Model SAINS Teknologi Masyarakat terhadap Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar." *BASICEDU* 5, no. 5 (2021).
- S.R, Agatha Dinarah. "Pengaruh Sikap Dan Karakteristik Konsumen Terhadap Penggunaan Ponsel Pintar Layar Sentuh." *Sosioteknologi* 14, no. 3 (2015).
- Surahman, Sigit. "Determinisme Teknologi Komunikasi dan Globalisasi Media Terhadap Seni Budaya Indonesia." *Rekam* 12, no. 1 (2016).
- Tety Nur Bayti, Desi Ariani. *Gagasan Millenial & Generasi Z Untuk 5Indonesia Emas 2045*. Diedit oleh Henriqueta Cota Pereira Angelo Emanuel Flavio Seac Yohanes Adrianus Siki. Atambua Barat: Fianosa Publishing, 2020.
- Waharman, Waharman. "Studi Eksegetis Ungkapan "Kuasailah Dirimu Dalam Segala Hal" Dalam II Timotius 4:15." *Manna Rafflesia* 2, no. 1 (2015).
- Wahyuni, Dianisa. "Penerapan Nilai-Nilai Pancasila dalam Kehidupan Generasi 'Z' di Era Globalisasi." *Pendidikan Tambusai* 5, no. 3 (2021).
- Wibawa, Galih Ernawati. "Pengaruh Kecemasan Teknologi Informasi dan Komunikasi, Kecanduan Smarphone Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Y dan Generasi Z." Universitas Kristen Duta Wacana, 2022.
- Zega, Yunardi Kristian. "Pendidikan Agama Kristen dalam Keluarga: Upaya Membangun Spritualitas Remaja Generasi Z." *luxnos* 7, no. 1 (2021).