

## Eksegesis Efesus 5:16 dan Relevansinya terhadap Manajemen Waktu di Era Digital

Amita Prissila<sup>1</sup> Frans Aliadi<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Teologi Khatulistiwa Sintang

Email Corespondence : [amita.prissila89@gmail.com](mailto:amita.prissila89@gmail.com)

### Abstract

This article is rooted in Paul's exhortation in Ephesians 5:16, "make the most of every opportunity, because the days are evil," which carries profound theological and ethical relevance for addressing the challenges of time management in the digital age. The background of this study arises from the widespread phenomenon of digital distraction among Christians, where technological advancements often lead to wasted time and a decline in spiritual quality of life. The purpose of this research is to analyze the meaning of "redeeming the time" in Ephesians 5:16 through biblical exegesis and contextual hermeneutics, and to explore its practical relevance for Christian time management today. This study employs a textual exegetical method, including linguistic analysis of key Greek terms in the original text, along with a contextual hermeneutical approach to relate the biblical message to the realities of the digital era. The findings indicate that "redeeming the time" demands a faith-driven awareness to wisely seize every kairos opportunity amid a world full of distractions. In conclusion, Ephesians 5:16 provides a strong theological foundation for Christians to manage their time proactively, productively, and in alignment with God's will in the face of digital life challenges.

Keywords: Exegesis; Digital Era; Ephesians 5:16; Time Management.

### Abstrak

Artikel ini bertolak dari seruan Paulus dalam Efesus 5:16, "pergunakanlah waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat," memiliki relevansi teologis dan etis yang mendalam untuk menjawab tantangan pengelolaan waktu di era digital. Latar belakang penulisan ini muncul dari fenomena distraksi digital yang melanda umat Kristen, di mana kemajuan teknologi seringkali berujung pada pemberoran waktu

dan penurunan kualitas kehidupan rohani. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis makna “menebus waktu” dalam Efesus 5:16 melalui kajian eksegesis biblika dan hermeneutik kontekstual, serta menemukan relevansi praktisnya bagi pengelolaan waktu umat Kristen masa kini. Penelitian ini menggunakan metode eksegesis tekstual dengan analisis linguistik terhadap kata-kata kunci dalam teks asli Yunani, serta pendekatan hermeneutik kontekstual untuk mengaitkan makna teks dengan realitas era digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa “menebus waktu” menuntut kesadaran iman untuk memanfaatkan setiap kesempatan (kairos) secara bijaksana di tengah dunia yang penuh distraksi. Kesimpulannya, Efesus 5:16 memberikan dasar teologis yang kuat bagi umat Kristen untuk mengelola waktu secara proaktif, produktif, dan berorientasi pada kehendak Allah dalam menghadapi tantangan kehidupan digital.

Kata kunci: Eksegesis; Era Digital; Kolose 5:16; Manajemen Waktu.

## Pendahuluan

Surat Efesus ditulis oleh Rasul Paulus kepada jemaat di Efesus dengan tujuan meneguhkan iman dan memberikan petunjuk praktis hidup sebagai umat Allah di tengah dunia yang penuh tantangan moral dan spiritual (Wasugai, 2022). Surat ini bukan hanya ditujukan kepada jemaat lokal di Efesus, tetapi juga berfungsi sebagai surat edaran bagi gereja-gereja di wilayah Asia Kecil. Paulus menulis untuk mengingatkan jemaat akan identitas mereka sebagai bagian dari tubuh Kristus dan menegaskan panggilan mereka untuk hidup kudus, terpisah dari cara hidup dunia yang penuh penyembahan berhala, kemerosotan moral, dan pengaruh-pengaruh negatif budaya di sekeliling mereka. Kota Efesus sendiri adalah pusat perdagangan dan religius yang terkenal, terutama sebagai tempat kuil Artemis, salah satu keajaiban dunia kuno. Keberadaan kuil ini menjadi simbol dominasi budaya penyembahan berhala dan praktik-praktek tidak bermoral yang mengakar kuat dalam kehidupan masyarakat Efesus (Hakh, 2010). Dalam konteks ini, jemaat Kristen di Efesus berhadapan langsung dengan tekanan sosial, diskriminasi, dan godaan untuk berkompromi dengan norma-norma pagan. Oleh sebab itu, Paulus menulis surat ini untuk memberikan fondasi doktrinal yang kokoh sekaligus panduan praktis mengenai bagaimana mereka seharusnya hidup sebagai umat pilihan Allah, menunjukkan kasih, kesatuan, kekudusan, dan hikmat dalam tindakan sehari-hari. Secara khusus, bagian Efesus 4–6 menyoroti dimensi etika Kristen, di mana Paulus menasihati jemaat untuk “hidup sebagai anak-anak terang” (Ef. 5:8) dan “mempergunakan waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat” (Ef. 5:16). Pesan ini menunjukkan betapa pentingnya kehidupan yang penuh kebijaksanaan, ketekunan, dan pengelolaan waktu yang berorientasi pada kehendak Allah di tengah situasi dunia yang jahat dan rusak. Dengan demikian, Surat

Efesus tidak hanya relevan bagi jemaat abad pertama, tetapi juga menjadi pedoman hidup rohani yang kontekstual bagi umat Kristen sepanjang masa.

Dalam Efesus 5:16, Paulus menyerukan kepada jemaat untuk “menebus waktu” karena “hari-hari ini adalah jahat”, mengingatkan mereka untuk hidup bijaksana dalam memanfaatkan setiap kesempatan di tengah lingkungan sosial yang sarat pengaruh negatif. Seruan ini relevan karena jemaat Efesus hidup di kota kosmopolitan yang dipenuhi praktik penyembahan berhala dan dekadensi moral.(Buchanan, n.d.) Konteks ini paralel dengan kondisi era digital saat ini, di mana umat Kristen juga menghadapi godaan dan distraksi yang dapat menghambat pertumbuhan iman dan penggunaan waktu secara bijak. Fenomena distraksi digital melalui media sosial, game online, dan internet kerap menyebabkan banyak orang, termasuk umat Kristen, sulit memanfaatkan waktu secara produktif untuk pertumbuhan rohani, pelayanan, maupun relasi sosial.(Hutahaean et al., 2022) Efesus 5:16 memuat seruan penting untuk “menebus waktu” di tengah hari-hari yang jahat, sebuah panggilan yang relevan untuk direnungkan dalam konteks dunia digital saat ini. Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membahas aspek hidup sebagai anak terang,(Tino & Kristiana, 2020) membangun relasi dalam tubuh Kristus(Santoso, 2024) atau pola hidup anak terang,(Panjaitan, 2024) kajian yang secara spesifik menelaah perintah “pergunakanlah waktu” dalam Efesus 5:16 dan mengaitkannya dengan tantangan pengelolaan waktu era digital masih minim. Kajian Gulo & Salurante memang menyentuh Efesus 5:15-16 (Gulo & Salurante, 2023), tetapi lebih fokus pada konteks pendidikan formal, bukan pengelolaan waktu praktis dalam kehidupan digital sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya gap penelitian yang perlu dijembatani melalui pendekatan eksegesis dengan relevansi aplikatif.

Penelitian ini secara khas membahas variabel “pengelolaan waktu” dalam relasinya dengan imperatif “pergunakanlah waktu” di Efesus 5:16, dengan fokus mengintegrasikan hasil eksegesis teks dengan fenomena distraksi digital yang dihadapi umat Kristen secara umum. Dengan demikian, penelitian ini memiliki tesis bahwa pemahaman mendalam terhadap Efesus 5:16 melalui eksegesis akan memberikan prinsip teologis yang relevan dan aplikatif untuk pengelolaan waktu di era digital. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan eksegesis terhadap Efesus 5:16 dan mengkaji relevansinya terhadap pengelolaan waktu di era digital, sehingga menghasilkan kontribusi akademik sekaligus praktis bagi umat Kristen dalam menghadapi tantangan penggunaan waktu di tengah dunia digital. Berdasarkan tujuan ini, metode eksegesis dengan pendekatan hermeneutik kontekstual menjadi strategi utama dalam menggali makna teks dan penerapannya pada konteks kontemporer.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksegesis biblika dengan pendekatan hermeneutik kontekstual untuk menafsirkan Efesus 5:16 dalam konteks asli dan mengaitkan maknanya dengan tantangan pengelolaan waktu di era digital. Proses eksegesis dilakukan melalui analisis linguistik, historis, dan literer terhadap teks Efesus 5:16, mencakup kajian kata kunci dalam bahasa Yunani, latar belakang budaya jemaat Efesus, dan struktur perikop. Selanjutnya, hasil eksegesis diinterpretasikan dengan pendekatan hermeneutik yang mempertimbangkan konteks kehidupan umat Kristen masa kini, khususnya dalam menghadapi fenomena distraksi digital.

Data utama dalam penelitian ini bersumber dari teks Alkitab bahasa Yunani, didukung oleh literatur teologi, jurnal akademik, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Temuan eksegesis kemudian dielaborasi untuk merumuskan prinsip-prinsip teologis yang aplikatif bagi pengelolaan waktu umat Kristen di era digital. Dengan demikian, metode ini tidak hanya menafsirkan teks secara akademik, tetapi juga menjembatani pemahaman teologis dengan praktik kehidupan kontemporer.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Analisi Eksegesis Efesus 5:16

Efesus 5:16 berbunyi, "pergunakanlah waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat." Untuk menggali makna teks ini secara lebih dalam, perlu melakukan analisis linguistik dan kontekstual terhadap kata-kata kunci dalam bahasa Yunani yang digunakan oleh Paulus dalam surat ini. Proses eksegesis akan mengungkapkan makna yang lebih kaya dan aplikatif dari perintah ini bagi jemaat pada zaman Paulus dan umat Kristen di era digital saat ini. Adapun kata Kunci dalam Bahasa Yunani dalam teks ini yang akan dibahas, diantaranya:

#### *Pergunakanlah waktu (Εξαγοράζω)*

Kata *exagorazō* yang diterjemahkan sebagai "pergunakanlah" atau "tebuslah" dalam Efesus 5:16 memiliki makna yang jauh lebih mendalam dan kaya secara teologis serta linguistik dibandingkan sekadar "menggunakan" waktu. Secara etimologis, kata ini berasal dari akar kata *agorazō* yang artinya menebus, membeli, memkai dengan maksimal (Sutanto, 2010), dengan tambahan prefiks *ex-* artinya keluar, dari dalam (Tulluan, 2007), yang secara harfiah berarti "membeli keluar" atau "membebaskan dengan penebusan." Dalam konteks dunia Yunani-Romawi, istilah ini digunakan dalam transaksi pembebasan budak, di mana seseorang membayar harga tertentu untuk membebaskan budak dari pasar perbudakan (*agora*).

Dengan demikian, *exagorazō* membawa konotasi tindakan yang disengaja, penuh pengorbanan, dan memerlukan biaya untuk membebaskan sesuatu yang berharga dari kondisi keterikatan atau kehilangan. Ketika Paulus menggunakan istilah ini untuk merujuk kepada “waktu” (kairos), ia tidak sekadar mengajak jemaat untuk mengisi atau memakai waktu secara pasif, tetapi menekankan sebuah tindakan aktif, penuh kesadaran, dan penuh komitmen untuk “menyelamatkan” setiap kesempatan yang ada dari potensi terbuang atau sia-sia. Waktu, dalam pemikiran Paulus, dipandang sebagai peluang yang harus “direbut” dan “dimanfaatkan” dengan sungguh-sungguh, terutama di tengah realitas dunia yang penuh dengan kejahatan dan pengaruh yang menyesatkan (Hutahayan, 2019).

Pemakaian kata *exagorazō* dalam teks ini juga mengandung dimensi urgensi dan kesadaran eskatologis, karena Paulus melanjutkan dengan alasan: “karena hari-hari ini adalah jahat.” Hal ini menunjukkan bahwa tindakan menebus waktu dilakukan di tengah konteks dunia yang dikuasai oleh kejahatan moral dan spiritual, sehingga setiap kesempatan untuk berbuat baik, melayani Tuhan, membangun iman, dan memberitakan Injil harus dimanfaatkan secara maksimal sebelum terlambat demi meningkatkan kualitas diri di hadapan Allah. Waktu dalam perspektif Paulus bukanlah sekadar durasi (chronos), tetapi peluang yang penuh makna (kairos), yang jika tidak ditebus, akan hilang dan tidak kembali (Sirait, 2020). Dalam konteks praktis era digital saat ini, makna *exagorazō* semakin relevan ketika kita hidup di dunia yang dipenuhi dengan distraksi digital, aliran informasi yang tiada henti, dan budaya instant gratification. Kehadiran media sosial, platform hiburan daring, game online, dan berbagai bentuk teknologi digital seringkali menyita perhatian dan waktu tanpa disadari, sehingga umat Kristen berisiko kehilangan kesempatan berharga untuk mengembangkan kehidupan rohani, membangun relasi bermakna, dan melayani Tuhan secara efektif. Dalam dunia digital yang menawarkan berbagai kemudahan sekaligus jebakan, “menebus waktu” berarti menyaring dengan bijaksana penggunaan teknologi, memilih konten yang membangun iman, serta mengalokasikan waktu secara terencana untuk kegiatan rohani seperti doa, pembacaan Alkitab, ibadah, pembelajaran teologi daring, atau pelayanan berbasis digital.

Selain itu, “menebus waktu” di era digital juga dapat diterjemahkan sebagai pemanfaatan teknologi untuk tujuan Kerajaan Allah, misalnya melalui penggunaan media sosial sebagai sarana kesaksian, pembuatan konten rohani, penyebaran literatur Kristen, atau penguatan komunitas iman secara virtual. Dengan demikian, makna *exagorazō* mengajak umat Kristen modern untuk tidak terjebak dalam konsumsi digital yang pasif atau sia-sia, melainkan menggunakan platform digital sebagai alat untuk memperluas pengaruh Kristus dan

mewujudkan kasih Allah dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman ini, seruan Paulus dalam Efesus 5:16 bukan hanya sebuah ajakan untuk manajemen waktu yang efektif, melainkan sebuah panggilan spiritual untuk menjalani hidup dengan orientasi kekekalan, menjadikan setiap momen sebagai kesempatan berharga untuk memuliakan Allah, serta menghindari pemborosan waktu yang menjauhkan kita dari kehendak-Nya, termasuk dalam realitas kehidupan digital saat ini.

### ***Waktu (καιρός)***

Kata *kairos* dalam Efesus 5:16 memiliki makna yang kaya dan mendalam secara linguistik maupun teologis, berbeda secara esensial dari *chronos* yang menunjuk pada waktu dalam pengertian kuantitatif, linier, dan terukur secara kronologis. Sementara *chronos* mengacu kepada deretan jam, hari, atau tahun yang berlangsung secara berkesinambungan tanpa mempertimbangkan kualitasnya, *kairos* menunjuk pada “momen yang tepat,” “waktu yang ditetapkan,” atau “kesempatan yang penuh arti.” Dalam pemikiran Yunani klasik, *kairos* menggambarkan saat yang “tepat” atau “tepat guna” untuk bertindak, sebuah jendela kesempatan yang bila tidak dimanfaatkan akan berlalu tanpa bisa diulang (Jr, 2006).

Dalam konteks Efesus 5:16, penggunaan kata *kairos* oleh Paulus menekankan kepada jemaat Efesus pentingnya menyadari nilai rohani, etis, dan eksistensial dari setiap kesempatan hidup yang Allah sediakan. Mereka hidup di tengah kota Efesus, sebuah pusat perdagangan, budaya, dan agama yang penuh dengan penyembahan berhala, sihir, dan dekadensi moral. Karena itu, setiap kesempatan hidup di lingkungan yang sedemikian bukan sekadar bagian dari alur waktu biasa, tetapi menjadi arena spiritual di mana jemaat dipanggil untuk hidup dalam terang Kristus, bersaksi, dan menghindari kejahatan. Pemahaman *kairos* di sini mengandung urgensi moral dan tanggung jawab rohani: setiap kesempatan yang ada harus diisi dengan tindakan bijak, saleh, dan bermakna, sebab kesempatan itu tidak akan terulang kembali (Hagelberg, 2008). Lebih jauh, *kairos* dalam pemikiran Paulus juga sarat dengan nuansa eskatologis. Paulus memandang waktu bukan hanya dari perspektif masa kini, tetapi juga dalam terang kedatangan Kristus yang kedua. Artinya, setiap kesempatan hidup harus dipandang sebagai bagian dari proses persiapan menuju pemenuhan rencana Allah yang lebih besar. Dalam dunia yang “hari-harinya jahat,” *kairos* menjadi undangan Allah kepada umat-Nya untuk hidup setia, berbuah, dan menjadi terang di tengah kegelapan.

Dalam konteks era digital saat ini, makna *kairos* mendapatkan relevansinya yang baru dan mendesak. Kita hidup dalam zaman di mana waktu terasa “tersedot” oleh berbagai distraksi digital: media sosial, streaming hiburan, gim daring, hingga konsumsi informasi yang tiada

habisnya. Penggunaan smartphone yang berlebihan, termasuk multitasking digital, sangat mempengaruhi kemampuan fokus baik pelajar, yang pada gilirannya berpotensi mengurangi prestasi akademik pada siswa (Mrazek et al., 2021). Dunia digital menawarkan kelebihan chronos (jumlah waktu yang dihabiskan) tetapi sering mengabaikan kairos (nilai dan kualitas waktu). Banyak orang menghabiskan berjam-jam di depan layar tanpa menyadari hilangnya kesempatan untuk berdoa, membaca firman Tuhan, melayani, atau membangun relasi yang bermakna.

Oleh karena itu, seruan Paulus untuk “menebus waktu” (*exagorazō ton kairos*) menjadi seruan profetis dan praktis bagi umat Kristen masa kini. Kairos mengajak umat Tuhan untuk menyadari kehadiran Allah dalam setiap momen kehidupan, termasuk dalam penggunaan teknologi dan media digital. Artinya, setiap waktu yang kita miliki harus digunakan bukan hanya sekadar untuk produktivitas duniawi, tetapi juga untuk menghasilkan buah rohani.

Perkembangan digitalisasi memberikan kesempatan bagi komunitas Kristen untuk dapat berinteraksi dengan dunia luar dengan cara yang kontekstual. Ini berarti bahwa setiap interaksi dengan teknologi harus selalu diingatkan akan nilai-nilai spiritual yang dijunjung tinggi (Bajan, 2015). Melalui pemahaman dan penggunaan yang bijaksana atas teknologi, umat Kristen dapat "menebus waktu" dengan cara yang tidak hanya berorientasi pada kegiatan duniawi, tetapi juga pada pertumbuhan spiritual dan menghasilkan buah-buah rohani dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ungkapan tentang “menebus waktu” adalah panggilan umat Kristen untuk lebih dari sekadar efisiensi dalam tugas dan tanggung jawab, tetapi mencakup cara penerapan nilai-nilai iman dalam penggunaan setiap detik yang ada, termasuk dalam era digital saat ini. Kesadaran akan kehadiran Allah harus tertanam dalam setiap elemen kehidupan, termasuk interaksi kita dengan teknologi (Nenosaban & Tari, 2023).

Aplikasi praktis dari pemahaman kairos di era digital meliputi: menentukan prioritas penggunaan waktu, seperti menyediakan waktu khusus untuk pembacaan Alkitab, doa, dan refleksi rohani tanpa gangguan digital; memanfaatkan teknologi untuk pelayanan dan pemberitaan Injil, misalnya melalui konten rohani, diskusi iman secara virtual, atau membangun komunitas iman online; serta menghindari penggunaan teknologi yang sia-sia atau merusak iman. Dengan demikian, kairos dalam Efesus 5:16 menantang umat Kristen modern untuk menemukan dan mengisi setiap kesempatan hidup dengan tindakan yang selaras dengan kehendak Allah, bahkan di tengah dunia digital yang penuh tantangan. Melalui pemahaman ini, waktu bukan hanya dihitung, tetapi dimaknai; bukan hanya diisi, tetapi ditebus untuk kemuliaan Allah. Setiap momen hidup di era digital saat ini menjadi “panggung” bagi

kesaksian iman, pengabdian, dan pertumbuhan rohani, ketika umat Allah sadar bahwa mereka dipanggil untuk hidup bijaksana di tengah “hari-hari yang jahat” dengan memanfaatkan setiap kairos yang Tuhan percayakan.

### ***Hari-hari ini adalah jahat ( $\eta\muέραι πονηραι$ )***

Frasa “hari-hari ini adalah jahat” (Yunani:  $\eta\muέραι πονηραι$ , *hēmerai ponērai*) dalam Efesus 5:16 menyiratkan sebuah pengakuan realistik dan kritis terhadap kondisi dunia yang sedang dihadapi jemaat Efesus pada waktu itu. Kata *ponēros* digunakan 78 kali dalam Perjanjian Baru, yang artinya jahat; buruk (Sutanto, 2010), makna ini tidak sekadar menunjuk pada tindakan jahat individual, tetapi memuat konotasi struktural, sistemik, dan menyeluruh yang mencakup segala bentuk kejahatan, kebusukan moral, kebohongan, penyimpangan etika, dan pengaruh destruktif dari kekuatan dunia ini. Dalam kamus bahasa Yunani, *ponēros* berarti penuh dosa (Jr, 2006), yang berkaitan dengan “keburukan aktif” atau “kejahatan yang bekerja secara aktif”; bukan hanya sesuatu yang pasif atau netral, tetapi kejahatan yang memiliki dampak merusak, memikat, dan menggoda secara terus-menerus.

Dalam konteks jemaat Efesus, Paulus memakai istilah ini untuk menggambarkan realitas sosial dan spiritual yang penuh tantangan. Efesus pada abad pertama merupakan kota metropolitan yang kosmopolitan, pusat perdagangan internasional, ilmu pengetahuan, serta praktik religius yang beraneka ragam. Namun, kota ini juga menjadi pusat penyembahan berhala terbesar di Asia Kecil, terutama melalui kuil Artemis (Diana), yang bukan hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga menjadi simbol dekadensi moral, ritual seksual kultis, serta praktik-praktik magis dan okultisme. Kebudayaan Efesus menormalisasi praktik-praktik tidak bermoral seperti prostitusi kuil, sihir, jimat, hingga penyembahan berhala yang terintegrasi dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan politik sehari-hari (Chapman, 2004). Dengan demikian, pernyataan “hari-hari ini adalah jahat” bukan hanya diagnosis terhadap tindakan individual yang jahat, tetapi gambaran dari sebuah ekosistem budaya yang secara kolektif melawan nilai-nilai Kerajaan Allah. Paulus menyadari bahwa jemaat Kristen di Efesus berada dalam tekanan konstan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma dunia yang bertentangan dengan iman mereka. Hidup sebagai orang Kristen di Efesus berarti menghadapi risiko sosial, penolakan, stigma, bahkan penganiayaan, karena menolak berpartisipasi dalam praktik penyembahan berhala dan budaya amoral yang sudah mendarah daging.

Dalam terang itulah, seruan Paulus agar jemaat “menebus waktu” menjadi perintah yang sangat relevan dan mendesak. Karena mereka hidup di masa yang “jahat,” setiap kesempatan untuk bertumbuh dalam iman, berbuat baik, menyatakan kasih Kristus, dan

menjauhi dosa menjadi langkah penebusan waktu—sebuah cara hidup yang menentang arus budaya dominan. Seruan ini mengimplikasikan bahwa waktu yang dibiarkan tanpa kesadaran spiritual dan moral akan “diserap” atau “dikuasai” oleh kejahatan dunia ini. Oleh sebab itu, jemaat dipanggil untuk hidup dengan kewaspadaan moral, discernment rohani, dan komitmen yang teguh terhadap panggilan dalam persekutuan dengan Kristus (Barclay, 2002), serta memanfaatkan setiap peluang yang ada dengan sebaik-baiknya untuk menyatakan kebenaran, membangun sesama, dan melayani sesuai kehendak Allah.

Memanfaatkan setiap peluang berarti tidak menyia-nyiakan waktu atau kesempatan yang tersedia dalam kehidupan sehari-hari—baik dalam konteks pekerjaan, keluarga, gereja, maupun masyarakat—untuk menghadirkan nilai-nilai Kerajaan Allah. Ini mencakup keberanian untuk menyuarakan kebenaran di tengah kebohongan, menjadi terang di tengah kegelapan moral, dan menjadi alat kasih Allah bagi mereka yang terluka dan tersesat. Dalam konteks kehidupan bergereja, hal ini tampak dalam pelayanan yang tulus, keterlibatan aktif dalam pertumbuhan rohani sesama, serta kesediaan untuk dipakai Tuhan dalam setiap situasi yang Ia percayakan. Dengan demikian, menebus waktu bukan hanya soal efisiensi atau manajemen waktu, melainkan tentang hidup yang diarahkan secara sadar kepada tujuan kekal, di mana setiap momen dimaknai sebagai kesempatan untuk memuliakan Allah dan memberkati dunia di sekitar (Pfeiffer, 1962).

## 2. Konteks Historis dan Sosial Jemaat Efesus

Efesus adalah sebuah kota besar dan penting di provinsi Romawi Asia Kecil, yang dikenal sebagai pusat perdagangan, budaya, dan keagamaan di dunia Helenistik. Kota ini terletak strategis di jalur perdagangan utama, sehingga menjadikannya salah satu kota metropolitan yang paling makmur dan berpengaruh pada abad pertama. Kejayaan ekonominya didukung oleh pelabuhan besar dan pasar-pasar internasional, membuat Efesus menjadi rumah bagi berbagai etnis dan budaya yang hidup berdampingan. Namun, kemajuan materi ini juga diiringi dengan kemerosotan moral yang mendalam (Talan, 2021). Dalam konteks seperti inilah jemaat Kristen di Efesus berusaha bertumbuh dalam iman. Mereka hidup di tengah budaya yang menormalisasi penyembahan berhala, imoralitas seksual, materialisme, dan hedonisme. Tidak hanya itu, mereka juga menghadapi tekanan sosial dan politik sebagai kelompok minoritas yang menolak berpartisipasi dalam kultus kekaisaran dan ritual penyembahan Artemis. Kehidupan sehari-hari jemaat dipenuhi dengan godaan untuk berkompromi, marginalisasi, bahkan penganiayaan. Karena itu, seruan Paulus dalam Efesus

5:16 untuk “menebus waktu” bukan hanya sebuah nasihat etika, melainkan panggilan mendesak untuk memanfaatkan setiap kesempatan hidup dengan bijak di tengah realitas dunia yang jahat (Autrey, 2001).

Frasa “hari-hari ini adalah jahat” (*hēmerai ponērai*) mendapat penekanan khusus dalam konteks ini. Paulus menyadari bahwa para pengikut Kristus di Efesus berada di tengah pergolakan spiritual dan moral, di mana ideologi, nilai, dan praktik masyarakat sekitar terus-menerus menekan identitas iman mereka. Kejahatan bukan hanya tindakan individu, melainkan sistem sosial, budaya, dan religius yang mendukung kebobrokan moral secara kolektif. Oleh karena itu, ajakan Paulus untuk menebus waktu adalah sebuah strategi rohani dan etis: agar jemaat tidak membiarkan diri terseret arus budaya, tetapi secara aktif memanfaatkan setiap kesempatan untuk hidup dalam kebenaran, kasih, dan kekudusan.

### **3. Relevansi Efesus 5:16 di Era Digital**

Pada era digital saat ini, kehidupan manusia dibanjiri dengan arus informasi yang masif, koneksi tanpa batas, serta akses tak terbatas ke berbagai platform hiburan dan komunikasi. Kehadiran media sosial, aplikasi pesan instan, video streaming, gim daring, dan berbagai bentuk teknologi digital lainnya menghadirkan kemudahan sekaligus tantangan besar (Pardede, 2024). Dalam konteks ini, pesan Paulus dalam Efesus 5:16, “Pergunakanlah waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat,” menjadi semakin relevan dan mendesak untuk direnungkan dan diterapkan oleh umat Kristen. Seruan untuk “menebus waktu” (*exagorazo ton kairon*) dalam teks aslinya bukan sekadar anjuran moral, melainkan panggilan mendalam untuk memanfaatkan setiap kesempatan hidup secara bijak dan penuh kesadaran spiritual di tengah zaman yang penuh godaan dan pengalih perhatian.

Jika pada masa Paulus, jemaat Efesus dihadapkan pada budaya penyembahan berhala, imoralitas seksual, dan nilai-nilai dunia yang bertentangan dengan ajaran Kristus, maka umat Kristen masa kini menghadapi bentuk lain dari kejahatan zaman: distraksi digital, kecanduan teknologi, budaya instan, dan konsumerisme informasi. Fenomena “*digital distraction*” ini berpotensi menggerus kedalaman hidup rohani, mengalihkan fokus dari relasi dengan Allah, serta menurunkan kualitas hubungan antarmanusia dalam komunitas iman. Banyak umat Kristen, baik secara sadar maupun tidak, menghabiskan waktu berjam-jam dalam konsumsi konten digital yang dangkal, dibandingkan menginvestasikan waktu untuk doa, pembacaan Alkitab, persekutuan, pelayanan, atau refleksi iman. Dengan demikian, “hari-hari yang jahat” dalam konteks sekarang tidak hanya berupa tantangan moral tradisional, tetapi juga berupa sistem digital yang membanjiri pikiran, melemahkan fokus, dan mengikis disiplin rohani.

Hermeneutik kontekstual terhadap Efesus 5:16 menuntut penerjemahan pesan Paulus ke dalam realitas kehidupan digital masa kini. “Menebus waktu” dalam dunia digital berarti memiliki kemampuan untuk memilah, memprioritaskan, dan mengelola waktu dengan kesadaran penuh akan tujuan kekristenan yang bertumbuh dalam kepenuhan Kristus (Tenney, 2009). Hal ini dapat diwujudkan melalui penggunaan teknologi secara intentional: menjadikan teknologi sebagai alat untuk mendukung pertumbuhan iman, bukan sebagai tuan yang mendominasi waktu dan perhatian. Misalnya, dengan memanfaatkan media sosial untuk membagikan pesan Injil, menggunakan aplikasi Alkitab digital untuk pembacaan rutin, atau bergabung dalam komunitas rohani daring yang memperkuat iman. Di sisi lain, menebus waktu juga berarti berani membatasi konsumsi digital yang berlebihan, menetapkan waktu khusus tanpa gadget untuk membangun relasi yang lebih mendalam dengan Tuhan dan sesama. Lebih jauh, dalam hermeneutik kontekstual ini, Efesus 5:16 juga menjadi seruan profetis untuk kritik budaya digital yang menjadikan orang kehilangan nilai-nilai kebenaran dan nilai-nilai moralitas (Anggoro & Wijanarko, 2025). Untuk itu, umat Kristen dipanggil untuk tidak terjebak dalam logika algoritma yang hanya mengutamakan kesenangan instan dan kepuasan diri. Sebaliknya, mereka diajak untuk hidup counter-cultural, menolak pola dunia yang memprioritaskan kecepatan, hiburan, dan konsumsi tanpa tujuan, serta berani mengadopsi ritme hidup yang lebih lambat, reflektif, dan berfokus pada hal-hal yang bernilai kekal. Dengan demikian, “menebus waktu” di era digital bukan hanya persoalan efisiensi, tetapi juga tindakan spiritual yang mengakui bahwa Tuhan sebagai pemilik waktu dan hidup.

Selain aspek personal, relevansi Efesus 5:16 di era digital juga menyasar kehidupan komunitas iman. Gereja dan kelompok persekutuan dipanggil untuk meninjau kembali bagaimana teknologi digunakan dalam pelayanan. Apakah teknologi hanya menjadi sarana pasif untuk menyebarkan informasi, ataukah benar-benar dioptimalkan sebagai alat untuk membangun formasi rohani, mempererat relasi, dan memperluas jangkauan pelayanan? Gereja perlu mendidik warganya untuk menjadi murid Kristus yang melek digital, tetapi tetap setia pada prinsip pengelolaan waktu yang selaras dengan kehendak Allah. Dengan demikian, pesan Efesus 5:16 menjadi sangat kontekstual dan aplikatif dalam menghadapi tantangan era digital. Seruan untuk “menebus waktu” menjadi ajakan untuk mengelola hidup dengan kebijaksanaan ilahi, memanfaatkan setiap peluang untuk bertumbuh dalam iman, berbuat baik, bersaksi, dan menghindari jebakan distraksi yang melemahkan jiwa. Dalam dunia yang “jahat” dengan bentuk kejahatan baru berupa ketergantungan digital, pengalihan perhatian, dan hilangnya makna kehadiran nyata, umat Kristen dipanggil untuk menjadi agen pembaharuan yang

menggunakan teknologi sebagai alat kebaikan, bukan sebagai alat perbudakan.

#### **4. Aplikasi Praktis Menebus Waktu di Era Digital**

Menerapkan pesan Paulus dalam Efesus 5:16, "Pergunakanlah waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat," dalam kehidupan umat Kristen di era digital membutuhkan kesadaran, disiplin, dan strategi konkret. Tantangan besar zaman ini adalah distraksi yang terus-menerus dari teknologi, informasi, dan hiburan yang mudah diakses. Oleh karena itu, langkah-langkah praktis berikut dapat menjadi panduan untuk menebus waktu secara bijak dan rohani:

##### ***Mengatur Waktu dengan Bijak***

Menebus waktu dimulai dengan pengelolaan waktu yang terencana, terfokus, dan bernilai kekal. Dalam era digital yang penuh distraksi—seperti media sosial, hiburan daring, dan informasi yang tiada henti—umat Kristen ditantang untuk tidak hidup secara reaktif, melainkan proaktif dalam menyusun ritme kehidupan mereka. Pengelolaan waktu yang bijak berarti menyadari bahwa setiap hari adalah anugerah dari Tuhan dan merupakan kesempatan berharga untuk bertumbuh dalam iman, melayani sesama, serta mengerjakan pekerjaan yang memuliakan Allah. Sebagaimana pemazmur berkata: "Ajarlah kami menghitung hari-hari kami sedemikian, hingga kami beroleh hati yang bijaksana" (Mazmur 90:12). Langkah awal yang praktis adalah dengan menyusun jadwal harian atau mingguan yang memprioritaskan disiplin rohani. Menetapkan waktu khusus untuk saat teduh, doa, pembacaan, dan perenungan Firman Tuhan di awal hari akan menolong umat percaya untuk mengarahkan hidup mereka kepada Tuhan sebelum terjerumus ke dalam arus kesibukan digital. Firman Tuhan mengingatkan, "Carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu" (Matius 6:33). Dengan menempatkan Tuhan sebagai pusat hidup sejak pagi hari, kita membangun fondasi rohani yang kuat dan menghindari terseret oleh kesibukan yang tidak bernilai kekal.

Penggunaan teknologi pun dapat menjadi sarana yang membangun apabila digunakan secara tepat. Aplikasi Alkitab, renungan digital, podcast rohani, seminar daring, dan video pengajaran dapat menjadi alat penopang pertumbuhan iman. Bahkan media sosial pun bisa dipakai untuk membagikan Firman Tuhan, kesaksian pribadi, atau menguatkan sesama. Dalam hal ini, Paulus menasihati, "Apa pun juga yang kamu perbuat dengan perkataan atau perbuatan, perbuatlah semuanya itu dalam nama Tuhan Yesus sambil mengucap syukur oleh Dia kepada Allah, Bapa kita" (Kolose 3:17). Teknologi bukan musuh, tetapi harus dijadikan alat untuk

menyatakan kasih dan kebenaran Tuhan secara kreatif. Namun, semua ini menuntut kedisiplinan spiritual dan keputusan yang tegas. Mengatur waktu dengan bijak berarti juga berani mengatakan “tidak” pada hal-hal yang tidak membangun, seperti konsumsi konten digital yang sia-sia, media sosial yang adiktif, atau hiburan yang merusak kesalehan. Paulus menasihati jemaat di Korintus: “Segala sesuatu halal bagiku, tetapi bukan semuanya berguna. Segala sesuatu halal bagiku, tetapi aku tidak membiarkan diriku diperhamba oleh suatu apa pun” (1 Korintus 6:12). Dengan menata waktu untuk hal-hal yang bernilai kekal, umat Kristen dapat benar-benar menebus waktu dan hidup selaras dengan kehendak Allah di tengah zaman yang jahat (Efesus 5:16).

### ***Menghindari Distraksi Digital***

Era digital membawa banyak distraksi yang bisa menguras waktu tanpa disadari, seperti scrolling media sosial, binge-watching, atau terjebak dalam notifikasi tanpa henti. Umat Kristen diajak untuk secara sadar membatasi penggunaan platform digital yang tidak mendukung pertumbuhan iman atau produktivitas. Ini dapat dilakukan dengan menetapkan “puasa digital” secara berkala, mematikan notifikasi aplikasi, atau mengatur screen time untuk mengendalikan durasi penggunaan perangkat. Lebih jauh, mengalihkan perhatian digital ke arah rohani, seperti bergabung dalam kelompok pembelajaran Alkitab online, mengikuti ibadah daring, atau berdiskusi teologi melalui grup daring, adalah wujud konkret pemanfaatan teknologi secara bijak. Dengan demikian, umat Kristen tetap terhubung secara digital tanpa kehilangan fokus pada tujuan kekristenan. Sebagaimana Paulus katakan: “Segala sesuatu halal bagiku, tetapi bukan semuanya berguna. Segala sesuatu halal bagiku, tetapi aku tidak membiarkan diriku diperhamba oleh suatu apa pun” (1 Korintus 6:12). Ayat ini mengingatkan bahwa kebebasan dalam menggunakan teknologi harus diimbangi dengan penguasaan diri dan kebijaksanaan rohani. Selain itu, “Arahkanlah pandanganmu kepada perkara-perkara yang di atas, bukan yang di bumi” (Kolose 3:2), menjadi dorongan untuk menjaga fokus pada hal-hal kekal di tengah hiruk-pikuk dunia digital yang fana. Dengan menjaga hati dan pikiran tetap tertuju pada Kristus, umat percaya dapat menghindari jebakan digital yang merusak dan tetap setia dalam menjalani hidup yang berkenan kepada Allah.

### ***Melibatkan Diri dalam Pelayanan***

Menebus waktu juga berarti menggunakan setiap kesempatan untuk melayani Tuhan dan sesama. Umat Kristen dipanggil untuk menginvestasikan waktu dalam tindakan nyata yang

mencerminkan kasih Kristus, baik melalui pelayanan di gereja, kegiatan sosial di masyarakat, maupun dukungan kepada sesama secara pribadi. Firman Tuhan berkata, “Karena itu, selama masih ada kesempatan bagi kita, marilah kita berbuat baik kepada semua orang, tetapi terutama kepada kawan-kawan kita seiman” (Galatia 6:10). Ayat ini menekankan pentingnya menggunakan waktu untuk berbuat baik sebagai bagian dari panggilan iman. Di era digital, pelayanan tidak hanya terbatas secara fisik, tetapi juga bisa dilakukan secara daring: menjadi relawan dalam pelayanan media gereja, membuat konten rohani, membagikan kesaksian melalui media sosial, atau mendukung pelayanan misi secara online. Menggunakan waktu untuk memberi dampak positif melalui pelayanan digital adalah bentuk nyata “menebus waktu” dalam konteks zaman sekarang. Paulus mengingatkan dalam 1 Korintus 15:58, “Karena itu, saudara-saudaraku yang terkasih, berdirilah teguh, jangan goyah, dan giatlah selalu dalam pekerjaan Tuhan! Sebab kamu tahu bahwa dalam persekutuan dengan Tuhan jerih payahmu tidak sia-sia.” Ayat ini menguatkan bahwa segala bentuk pelayanan, termasuk yang dilakukan secara digital, memiliki nilai kekal di hadapan Allah.

Selain itu, umat Kristen juga didorong untuk merefleksikan penggunaan waktu secara berkala. Apakah waktu yang dihabiskan setiap hari telah mendekatkan diri kepada Allah? Apakah aktivitas digital yang dilakukan membawa pertumbuhan iman dan kesaksian hidup? Dengan terus mengevaluasi diri, umat Kristen akan semakin peka terhadap kehadiran kairos— momen-momen ilahi yang seharusnya tidak dilewatkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana dikatakan dalam Efesus 2:10, “Karena kita ini buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya. Ia mau, supaya kita hidup di dalamnya.” Melalui pengelolaan waktu yang bijak, penekangan terhadap distraksi digital, dan keterlibatan aktif dalam pelayanan, umat Kristen dapat menjawab panggilan Paulus dalam Efesus 5:16 untuk menebus waktu di tengah dunia yang penuh tantangan. Aplikasi praktis ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan rohani pribadi, tetapi juga memperkuat kesaksian iman di tengah masyarakat yang semakin terdigitalisasi.

## Kesimpulan

Melalui proses eksegesis Efesus 5:16 dapat dilihat bahwa Paulus menasihati umat Kristen untuk menebus waktu dengan bijaksana, sebagai respons iman di tengah “hari-hari yang jahat” yang dipenuhi tantangan moral dan spiritual. Kata exagorazo menunjukkan bahwa waktu harus dimanfaatkan secara aktif untuk tujuan rohani, sementara kairos menekankan pentingnya mengenali dan menggunakan setiap peluang dalam rencana Allah. Paulus mendorong jemaat Efesus agar hidup selaras dengan kehendak Tuhan di tengah budaya

penyembahan berhala, okultisme, dan hedonisme yang bertentangan dengan nilai-nilai Injil. Pesan ini tetap relevan di era digital, di mana umat Kristen menghadapi distraksi teknologi dan tekanan budaya instan yang dapat menggerus kesadaran rohani. Menebus waktu bukan hanya tindakan etis, tetapi panggilan iman yang menuntut disiplin, kebijaksanaan, dan kesetiaan. Efesus 5:16 menjadi panggilan abadi bagi orang percaya untuk hidup proaktif sebagai anak-anak terang, membangun kehidupan rohani yang kokoh, berbuah dalam pelayanan, dan setia memanfaatkan waktu sebagai anugerah Allah yang harus dipertanggungjawabkan.

## REFERENSI

- Anggoro, B. D., & Wijanarko, R. (2025). Banalitas Iman di Era Digital: Telaah Pemikiran Søren Kierkegaard. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 8.
- Autrey, J. (2001). *Surat Kiriman Penjara*. Gandum Mas.
- Bajan, A. (2015). Paradigms of the Religious Network Society. In *Stream Interdisciplinary Journal of Communication*. <https://doi.org/10.21810/strm.v7i1.119>
- Barclay, W. (2002). *Tafsiran Alkitab Masa Kini 3: Matius-Wahyu*. Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF.
- Buchanan, A. (n.d.). EFESUS 4: 22-24 DAN PERTOBATAN RELASIONAL. *Academia.Edu*. [https://www.academia.edu/download/94090705/Buchanan\\_Ef\\_4\\_22\\_24\\_dan\\_Pertobatan\\_Relasional.pdf](https://www.academia.edu/download/94090705/Buchanan_Ef_4_22_24_dan_Pertobatan_Relasional.pdf)
- Chapman, A. (2004). *Pengantar Perjanjian Baru*. Kalam Hidup.
- Gulo, R. P., & Salurante, T. (2023). Revitalisasi Pendidikan Kristen di Anticipating Era: Studi Eksposisi Efesus 5: 15-16. ... *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*. [https://www.academia.edu/download/112871581/Revitalisasi\\_Pendidikan\\_Kristen.pdf](https://www.academia.edu/download/112871581/Revitalisasi_Pendidikan_Kristen.pdf)
- Hagelberg, D. (2008). *Tafsiran Surat Filipi dari Bahasa Yunani*. PBMR ANDI.
- Hakh, S. B. (2010). *Perjanjian Baru: Sejarah, Pengantar dan Pokok-pokok Teologisnya*. Bina Media Informasi.
- Hutahaean, H., Mau, M., Amid, M., & ... (2022). Memancarkan Pengajaran Makna 'Habis Gelap Terbitlah Terang' Berdasarkan Efesus 5: 1-21 Dalam Diri Orang Kristen. *Jurnal Ilmiah Religiosity* .... <https://ojs-jireh.org/index.php/jireh/article/view/86>
- Hutahayan, B. (2019). *Peran Kepemimpinan Spiritual Dan Media Sosial Pada Rohani Pemuda*

- Di Gereja Batak Karo Protestan (GBKP) Cililitan.* Penerbit Deepublish.
- Jr, B. M. N. (2006). *Kamus Yunani - Indonesia.* BPK Gunung Mulia.
- Mrazek, A. J., Mrazek, M. D., Ortega, J. R., Ji, R. R., Karimi, S. S., Brown, C. S., Alexander, C. A., Khan, M., Panahi, R., Sadoff, M., Scott, A., Tyszka, J. E., & Schooler, J. W. (2021). Teenagers' Smartphone Use During Homework: An Analysis of Beliefs and Behaviors Around Digital Multitasking. In *Education Sciences.* <https://doi.org/10.3390/educsci11110713>
- Nenosaban, S. J., & Tari, E. (2023). Digital Literacy Based on Christian Education as a Formation Tool Characteristics of Lentera Harapan Middle School and High School Students in Kupang-NTT. In *Journal of Scientific Research Education and Technology (Jsret).* <https://doi.org/10.58526/jsret.v2i3.238>
- Panjaitan, F. (2024). *Pola Hidup Anak Terang: Sebuah Tuntunan Hidup Menurut Efesus 5: 7-11.* [ejournal.sttii-yogyakarta.ac.id.](https://ejournal.sttii-yogyakarta.ac.id/index.php/predicaverbum/article/view/90) <https://ejournal.sttii-yogyakarta.ac.id/index.php/predicaverbum/article/view/90>
- Pardede, J. (2024). *Kasih Allah, Doa dan Keberanian Berjuang: Eksposisi Surat Efesus.* Pusat Literatur Kristen Momentum.
- Pfeiffer, C. F. (1962). *The Wycliffe Bible Commentary Volume 3: Matius - Wahyu.* Gandum Mas.
- Santoso, J. (2024). IMPLEMENTASI MEMBANGUN RELASI BERDASARKAN EFESUS 5: 1-2 TERHADAP KEUTUHAN JEMAAT SEBAGAI ANGGOTA TUBUH KRISTUS. *Manna Rafflesia.* [https://journals.sttab.ac.id/index.php/man\\_raf/article/view/413](https://journals.sttab.ac.id/index.php/man_raf/article/view/413)
- Sirait, R. G. (2020). *Digital Karakter Perspektif Agama dan Pendidikan.* CV. Multimedia Edukasi.
- Sutanto, H. (2010). *Perjanjian Baru Interlinear Yunani-Indonesia dan Konkordansi Perjanjian Baru (PBIK) Jilid II.* Lembaga Alkitab Indonesia.
- Talan, Y. E. (2021). *Diselamatkan Oleh Anugerah: Sebuah Analisis Teologis Surat Efesus.* Permata Rafflesia.
- Tenney, M. C. (2009). *Survei Perjanjian Baru.* Gandum Mas.
- Tino, S. A., & Kristiana, P. H. (2020). Menerapkan konsep hidup menjadi anak-anak terang berdasarkan efesus 5: 1-21 bagi remaja GPDI Samiri, Serui, Papua. *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi Dan ....* <http://jurnal.sttorsina.ac.id/index.php/epigraphe/article/view/204>

- Tulluan, O. (2007). *Bahasa Yunani* (Moris Ph. Takaliuang (ed.); 1st ed.). Literatur YPPII.
- Wasugai, A. (2022). *Paradigma Spiritualitas Kristen di Era 5.0: Gereja yang Bertumbuh Dalam Segala Hal ke Arah Kristus Berdasarkan Surat Efesus 4:1-16*. CV ANDI OFFSET.