

Berdialog dengan Diri Sendiri (Self Talk)

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 19 September 2021



“Dan (juga) pada dirimu sendiri, maka apakah kamu tidak memperhatikan?”

(Q.S. Adz-Dzariyat: 21)

Ada baiknya, di tengah padatnya rutinitas sehari-hari, kita mengambil jeda sejenak, meluangkan waktu sesaat untuk berbicara, berkomunikasi, berdialog dengan diri sendiri (self talk).

Jeda sejenak, atau rehat sesaat dari rutinitas, menepi dari keramaian, mengasingkan diri dari hiruk-pikuk rutinitas, akan memberikan ruang untuk diri berbicara dengan nurani.

Berdialog dengan diri sendiri, mengajak nurani berbicara, akan menghadirkan ketenangan dan kedamaian. Karena apa yang muncul dari nurani adalah kejujuran. Ianya akan menunjukkan mana kebaikan yang telah kita lakukan, dan mana keburukan yang telah kita kerjakan.

Berdialog dengan diri sendiri juga membuat kita sadar bahwa hidup ini punya tujuan. Ada jalan yang harus ditempuh, pun ada jalan yang harus dihindari. Tidak semua jalan dapat kita tempuh untuk mewujudkan impian dan cita-cita kita. Hanya jalan terbaik yang diridai Tuhanlah yang harus kita lalui.

Berbicara dengan nurani akan menjadikan kita lebih hati-hati menjalani hidup. Karena hidup yang hanya sekali ini, terlalu sayang untuk disia-siakan. Hidup yang hanya sesaat ini, terlalu naif untuk diabaikan.

Inilah manfaat yang akan kita dapat, ketika kita luangkan waktu sejenak, mengambil jeda sesaat untuk berbicara dengan nurani, berdialog dengan diri sendiri.

Kutipan ayat di awal tulisan ini mengajak kita semua untuk melihat ke dalam diri kita masing-masing. Karena di dalam diri kita ada berjuta anugerah yang telah Allah hadirkan untuk kehidupan kita. Pun di dalam diri kita ada sejumlah tanya yang harus kita renungkan dan cari jawabannya.

Mengambil jeda sesaat, meluangkan waktu sejenak, untuk menepi dari keramaian, mengasingkan diri dari hiruk-pikuk rutinitas, guna mengajak nurani kita bicara. Mau ke mana kita melangkah? Untuk apa sesungguhnya hidup yang kita jalani?

Semoga kita mampu mendapatkan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut.

* Grage Hotel Cirebon, Sabtu, 18 September 2021.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang [islamsantun.org](#):

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, [islamsantun.org](#) hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 [islamsantun.org](#) · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*