



MELIHAT DUNIA DENGAN KACAMATA DISABILITAS

"Meskipun disabilitas terlahir di dunia, rasanya seperti tidak kasat mata, namun dengan perjuangan yang membara laksana api, disabilitas berhasil menjadi manusia yang berarti."

Melihat Dunia Dengan Kaca Mata Disabilitas

•
•
•

Umi Saputri, S.Pd, dkk

Penerbit KBM Indonesia

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku

MELIHAT DUNIA DENGAN KACA MATA DISABILITAS

Copyright @2025 by Umi Saputri, S.Pd, dkk

All rights reserved

KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)

NO. IKAPI 279/JTI/2021

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

081357517526 (Tlpn/WA)

Penulis

Umi Saputri, S.Pd, dkk

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Ara Caraka

Editor Naskah

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

15 x 23 cm, iv + 121 halaman

Cetakan ke-1, April 2025

ISBN 978-634-202-317-4

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di

DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

Tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- (i) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (ii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (iii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (iv) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Kata Pengantar

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, buku yang berjudul **“Melihat Dunia Dengan Kacamata Disabilitas”** dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini disusun untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang Penyandang Disabilitas.

Penyandang Disabilitas adalah individu yang memiliki keterbatasan atau gangguan pada salah satu atau lebih aspek fisik, mental, atau sensorik yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berpartisipasi secara penuh maupun efektif.

Buku ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Terima kasih sebesar-besarnya kami sampaikan kepada penerbit dan seluruh pihak yang telah membantu dalam penulisan buku ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada semua teman-teman Penyandang Disabilitas.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga buku ini bermanfaat dan dapat menambah wawasan bagi para pembaca.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Daftar Isi

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
▪ Pahit Namun Berharga	1
▪ Bangkit Meraih Harapan	5
▪ Menggapai Mimpi Menembus Batas	11
▪ No Health, Without Mental Health (WHO)	15
▪ Hidupmu Cerah, Jika Tidak Menyerah	19
▪ Kisah Sebuah Kaki Seribu Langkah	25
▪ Kita Harus Berdamai dengan Diri Sendiri	35
▪ Menjadi Kuat di Tengah Badai: Perjalanan dengan Bipolar Disorder	41
▪ Ketika Menikmati Dunia dengan Cara Berbeda	45
▪ Di Balik Kekurangan, Tersimpan Kekuatan	49
▪ Once You Make A Decision, The Universe Conspires Make It Happen	57
▪ Temukan Tuhan dalam Hidupmu	63
▪ Sepenggal Kisah Perjuanganku	69
▪ Awakening in Two Worlds, Dancing with Light and Storm: A Symphony of Balance on the Edge of Serenity	73
▪ Bintang yang Bersinar Tajam	89
▪ Diam Untuk Berbicara	95
▪ Sebuah Memoar: Perjalanan Penyintas Bipolar dan Gangguan Kepribadian	101
▪ Sebuah Pohon Sendiri Seperti Sunyi	107
PENUTUP BUKU	113
BIODATA PENULIS	115

Biodata Penulis

Wiratama Bargawastra, biasa dipanggil Wira, aku lahir di Jakarta, 10 Januari 2003. Menulis adalah salah satu hobiku yang ku mulai sejak SMA, selain itu aku juga suka membaca buku menonton anime dan membahas sejarah. Saat ini aku sedang fokus menempuh pendidikan di Universitas Sebelas Maret, Solo. Jika kalian ingin berteman denganku, mari kunjungi instagram: Wiratama_Sanada.

Dinar Wulandari, saya lahir pada tahun 1994. Hobi saya adalah membaca. Saya tertarik dengan isu-isu tentang kesehatan mental dan bercita-cita bisa menulis buku tentang kesehatan mental. Jika kamu tertarik untuk berdiskusi tentang hal ini, kamu bisa mengirimkan e-mail pada saya di dinar.psikologi@gmail.com.

Novia Yunika, semoga sepenggal cerita hidup ini bisa memberi motivasi bagi teman-teman sekalian. Yakinkanlah di perjalanan hidup yang kita jalani meski kadang berat namun banyak nikmat dan kejutan dari Sang Pemilik Hidup. Jangan berhenti sampai di cerita ini saja ya. Cerita-cerita sama aku di instagramku @noviayunika. Ditunggu ya teman-teman.

Yosita Ertania, yang biasa dipanggil Yosita. Aku lahir di Semarang, 1 November 1989. Aku mulai suka menulis sejak SMP dan sempat menjadi wartawan Yuniior dari koran Suara Merdeka. Hobi menulisku berlanjut saat SMK untuk mengisi mading di sekolah. Dan saat ini aku gunakan sebagai media terapi seni untuk memulihkan bipolar yang aku derita. Jika kalian ingin berteman denganku, yuk kunjungi instagramku @YositaErtaniaTan.

Umi Saputri akrab dipanggil dengan Umi merupakan seorang penyandang disabilitas sensorik rungu, lulusan S-1 Tadris Biologi. Sebagai penulis saya ingin tulisan yang telah dibuat bisa memotivasi orang lain. Saya selalu berharap di kemudian hari bisa menjadi motivator sebagai pembicara yang menginspirasi pemuda di Indonesia. Tujuan hidup saya, “hidup hanya sekali, maka hiduplah yang berarti”. Doain saya, semoga bisa mengenyam pendidikan S2 agar dapat memberikan ilmu dan pengetahuan saya untuk menjadi manusia yang bermanfaat bagi umat, Aamiin. Karena nafas yang Allah berikan, akan lebih bermakna jika kita mampu memaknai arti hidup sekalipun engkau memiliki kekurangan namun fokuslah pada kelebihan. Jika kalian ingin bersilaturahmi, silahkan kunjungi Instagram @umisa._ salam dari BUMI SIGER.

Citra Dewie Puspitasari, saya mengabdikan sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN) di salah satu instansi pemerintah di Jakarta. Wanita yang menggemari cerita detektif dan mendengarkan musik di kala senggang ini meraih gelar Sarjana dari Program Studi Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan menyelesaikan pendidikan Magisternya di Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Indonesia. Melalui berbagai pengalaman hidupnya, Citra terus berusaha memberikan yang terbaik dalam pekerjaannya, berharap kontribusinya bermanfaat bagi masyarakat. Baginya, setiap langkah adalah bagian dari perjalanan menuju perubahan yang lebih baik. Penasaran dengan perjalanan Citra yang lain? Langsung cek Instagram-nya di @citradewiepuspitasari.

Sri Yuni Assyara. Saya lahir pada tahun 1994 di Sumatera Selatan. Saya menyukai aktivitas outdoor yang melibatkan fisik hingga saat ini saya gunakan untuk menghilangkan stress dan terapi telinga agar tetap sehat dan bahagia.

Hannisa Arina Zahra, biasa dipanggil Ica. Aku lahir di Yogyakarta, 11 Januari 1995. Ketertarikanku pada dunia tulis-menulis sudah dimulai sejak SMP, saat aku bergabung dengan ekstrakurikuler jurnalistik di SMP Negeri 5 Yogyakarta. Kecintaanku pada jurnalistik terus berlanjut hingga SMA, di mana aku aktif sebagai reporter di Sie Jurnalistik SIGMA (SMAN 1 Yogyakarta). Hannisa Zahra, perjalanan hidupku berubah sejak diagnosis bipolar disorder pada tahun 2011. Namun, dari situ pula aku belajar untuk lebih peduli pada isu-isu kesehatan mental di Indonesia. Kini, aku menjadikan tulis-menulis tidak hanya sebagai sarana berekspresi, tetapi juga sebagai media untuk menyuarakan pentingnya kesadaran akan kesehatan mental. Yuk, berjejaring denganku di Instagram: @hannisazahra.

Ayu Nur Hanifah, biasanya orang memanggilku dengan Ayu, Hani, Ay, dan Nifah. Aku lahir di Jakarta, 25 November 2000. Hobiku kulineran, travelling, dan aku baru suka menulis sejak SMA kelas XI (11). Jadi, hobi menulisku belumlah lama dan aku masih harus banyak belajar mengenai kepenulisan yang baik dan benar. Yuk, mari kita berteman di Instagram: ayu_hanifah25

Regina Izzatunnisa, yang biasa dipanggil Regina. Aku lahir di Bandung. Aku didiagnosa dengan autisme ringan pada usia 5 tahun oleh psikiater di RS Muhammadiyah Bandung. Penyebabnya adalah paparan makanan yang mengandung merkuri saat masih dalam kandungan, serta persalinan yang lama selama dua hari dan pendarahan berat. Sejak bayi, aku mengalami gangguan perkembangan, termasuk keterlambatan berguling, merangkak, berjalan, dan berbicara. Meskipun aku bisa berbicara kata-kata sederhana, perkembangan bicara tidak berkembang dan akhirnya berhenti sama sekali. Aku diterapi di sekolah khusus sejak usia 5 sampai kurang lebih 7 tahun. Aku mulai suka menulis sejak SMP dan sempat menjadi wartawan Yunior dari koran lokal. Hobi menulisku berlanjut saat SMA untuk mengisi mading di sekolah. Dan saat ini aku gunakan sebagai media terapi seni untuk memulihkan kondisi autisme yang aku alami. Aku percaya bahwa setiap orang memiliki potensi unik yang bisa dikembangkan. Dengan semangat dan tekad yang kuat, aku terus berusaha untuk mencapai impian dan tujuan hidupku. Menulis adalah salah satu cara bagiku untuk mengekspresikan diri dan berbagi cerita inspiratif dengan dunia. Jika kalian ingin berteman denganku, yuk kunjungi instagramku @lalanya_145.

Sunarti, seorang perempuan yang lahir 33 tahun lalu di Jakarta. Saya memiliki disabilitas yaitu gangguan pendengaran. Once You Make A Decision, The Universe Conspires Make It Happen. Kalimat tersebut baru saya temukan di umur 25-an. Yup, sekarang saya sudah berusia 33 tahun. Saat ini saya bekerja sebagai Auditor di salah satu instansi pemerintah pusat di Bandar Lampung.

Harapan Damai Gea, akrab dipanggil Harapan. saya lahir di pulau Nias, Sumatera Utara dan teman-teman bisa menghubungi saya lewat media sosial IG @gea_harapan. Saya lulusan S1 PGSD di Teacher College, Universitas Pelita Harapan, dan sekarang sedang mengenyam pendidikan di Balai Bahasa UPI, Bandung untuk persiapan studi lanjut ke Magister Psikologi Sains berkat beasiswa dari LPDP RI.

Bagus Aji Handriyan, tempat dan tanggal lahir saya, Pekalongan 17 Maret 1998. Saya bersekolah di SD Bendan 08, melanjutkan SMP Negeri 4 Pekalongan dan MAN 1 Pekalongan. Setelah lulus dari sekolah, saya melanjutkan di perguruan tinggi S1 IAIN Pekalongan dan menjadi seorang santri di Pondok Pesantren Modern Tahfidzul Qur'an Kajen Kabupaten Pekalongan. Riwayat organisasi saya, pernah bergabung di anggota PPCI (Persatuan penyandang cacat Kota Pekalongan dan Anggota IPMQI (Ikatan Pentashih Mushaf Al-Qur'an Indonesia). Pekerjaan saya sekarang, *Alhamdulillah* menjabat menjadi Ahli Pertama Pentashih Mushaf Al-Qur'an Balitbang Kemenag RI.

Enrique Grey, sapa saja aku dengan kak Grey. Namaku tampak maskulin ya? namun aku adalah seorang perempuan. Usiaku saat ini adalah 28 tahun, dan aku menjalani hidup dibidang yang kusukai, yaitu psikologi. Saat ini aku sedang mengenyam pendidikan tinggiku yang kedua. Aku adalah seorang aktivis kesehatan mental dan aku juga berperan aktif dalam organisasi kesehatan mental yang berfokus pada Bipolar. Hobi ku menggambar dan menulis light novel. Sebelum terjun di bidang psikologi, aku adalah full time illustrator. Akupun seorang penyintas disabilitas mental, semoga secuil kisah hidupku bisa menginspirasi kalian semua, para pejuang hidup.

Rifka Aprilia mendedikasikan diri sebagai tim media sosial sebuah instansi pemerintah. Menyandang status sebagai disabilitas netra sejak 2018, tak menghentikan langkahnya untuk mengejar impian menjadi penulis. Ia menekuni pekerjaan paruh waktu sebagai content writer, dan copywriter media sosial sebuah yayasan tunanetra di Jakarta. Kegemarannya pada dunia public speaking membawanya dipercaya sebagai master of ceremony pada berbagai event. Ia mengelola blog pribadi di sela waktu luangnya di www.rifkaprilia.com. Tiga buku antologi karyanya berjudul “55 Kisah Inspiratif Menjadi ASN Berprestasi”, “55 KISAH INSPIRATIF PERJUANGAN ASN”, dan “Kita Bisa Melalui Ini Semua” lahir sebagai aktualisasi literasi. Rifka dapat dihubungi melalui email rifkaa.aprilia@gmail.com.

Annisa Salsabila, kalian bebas memanggilku siapa. Aku lahir di Aceh, 2 may 2005. Menulis adalah hobiku sejak kecil. Tapi sekarang, menulis tak lagi sebatas itu. Ia mulai menyatu dalam pikiran, dan melebur dalam rasa yang tak bisa disampaikan. Kini, menulis tak lagi sebatas tinta yang tertoreh di atas kertas. Tapi tempat di mana imajinasi miniatur, menjadi nyata dalam realitas yang tak mungkin ada. Ingin menjadi temanku! Temukan aku di Instagram, [annisasalsabila489](https://www.instagram.com/annisasalsabila489). Oh ya, sekarang, Aku tengah mempersiapkan diri untuk masuk ke perguruan tinggi. Ayo menjadi teman tanpa harus mencampuri! Ayo menjadi dekat tanpa harus bicara melewati!

Widya Septiana biasa dipanggil Widya. Aku lahir di Sungailiat, 09 September 1999. Aku mulai menyukai menulis dan sastra sejak SD hingga saat ini. Aku menjadikan kegiatan menulisku ini sebagai wadah untuk terapi menyalurkan isi hati serta apa yang aku rasakan saat sedang kambuh dan ingin memulihkan gangguan bipolar dan gangguan kepribadian ambangku. Selain itu, aku juga ingin berdaya dengan menulis.

Ilhami Laras yang akrab disapa Laras adalah seorang penulis tuna rungu yang penuh semangat dan bakat. Lahir di Jawa usia 31 tahun. Laras tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang dan mendukung mimpinya untuk mengekspresikan diri melalui tulisan. Kehilangan pendengarannya sejak lahir tidak pernah menghalangi Laras untuk mengejar pendidikan dan bermimpi besar. Seorang penulis Tuli yang percaya bahwa keterbatasan bukanlah penghalang untuk berkarya. Saya juga ingin menginspirasi teman-teman Tuli lainnya untuk berani bermimpi dan mewujudkan cita-cita mereka. Saya aktif dalam komunitas Tuli dan terlibat dalam berbagai kegiatan sosial untuk meningkatkan kesadaran tentang inklusi. Hobi saya healing dunia tempat sunyi. Follow IG : @byilwy17
