



Pesan cinta untuk Dunia:

**Tubuh yang Terbatas,
Hati yang Bertahan**

Editor: Fatimatuazzahro



Pesan Cinta untuk Dunia:

Tubuh yang Terbatas, Hati yang Bertahan

Penulis:

Fatimatuzzahro

Shareen Meylania Putri Subekhi

Abd. Malik Rijalul Aziz

Siti z Farikhah

Mailani Maulidatul Jannah

Afiatul Mila

Alya Rahmawati

Sayyidah Farah Naviza

Feri Afandi

Editor: Fatimatuzzahro



PESAN CINTA UNTUK DUNIA : TUBUH YANG TERBATAS, HATI YANG BERTAHAN

© UIN KHAS Press, 2025

Penulis:

Fatimatuzzahro

Shareen Meylania Putri Subekhi

Abd. Malik Rijalul Aziz

Siti z Farikhah

Mailani Maulidatul Jannah

Afiatul Mila

Alya Rahmawati

Sayyidah Farah Naviza

Feri Afandi

Editor : Fatimatuzzahro

Cover : Mukti Ali

Layout : Mukti Ali

Cetakan Pertama, Agustus 2025

iv+57 halaman, 15 x 23 cm

ISBN :

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh :

UIN KHAS PRESS

Jl. Mataram No. 1 Mangli, Kaliwates Jember, Jawa Timur 68136

Website: <https://press.uinkhas.ac.id>

Email: uinkhaspress@gmail.com

uinkhaspress@uinkhas.ac.id

Phone: (0331) 487550, (0331) 427005

KATA PENGANTAR

Buku ini lahir dari kegelisahan yang sederhana, tetapi sering luput diperhatikan: mengapa kita begitu mudah menilai anak dari apa yang tampak di luar, sementara jarang benar-benar memahami apa yang sedang mereka perjuangkan di dalam diri mereka sendiri. Di tengah dunia yang bergerak cepat dan penuh standar, anak-anak dengan keterbatasan kerap dipandang sebagai “yang tertinggal”, bukan sebagai individu yang sedang menempuh jalan hidup yang berbeda.

Melalui kisah-kisah yang disajikan dalam buku ini, pembaca diajak untuk melihat realitas dari sudut pandang yang lebih dekat dan manusiawi. Cerita-cerita ini tidak dimaksudkan untuk mengundang rasa iba, apalagi mengagungkan penderitaan. Sebaliknya, buku ini ingin menghadirkan pemahaman bahwa di balik keterbatasan fisik maupun mental, selalu ada proses belajar, bertahan, dan bertumbuh yang layak dihargai.

Buku ini juga berangkat dari kesadaran akan pentingnya memahami kondisi mental anak spesial secara lebih serius dan berkelanjutan. Anak-anak dengan kebutuhan khusus tidak hanya membutuhkan fasilitas pendukung, tetapi juga pendekatan yang tepat dalam membentuk perilaku, rasa percaya diri, dan ketahanan psikologis mereka. Salah satu pendekatan yang relevan untuk dikaji dan dipahami bersama adalah Applied Behavior Analysis (ABA), sebuah metode yang menekankan pembelajaran perilaku melalui proses yang terstruktur, konsisten, dan penuh empati.

Dalam praktiknya, ABA bukan sekadar metode teknis, melainkan cara pandang yang menghargai proses kecil dalam kehidupan anak. Setiap kemajuan, sekecil apa pun, memiliki makna. Setiap usaha layak diapresiasi. Nilai-nilai inilah yang coba dihadirkan secara naratif dalam buku ini, agar pembaca baik akademisi, pendidik, orang tua, maupun masyarakat umum dapat memahami konsep tersebut melalui pengalaman hidup yang nyata.

Buku ini tidak mengklaim sebagai jawaban atas semua persoalan pendidikan anak spesial. Namun, penulis berharap kisah-kisah di dalamnya dapat menjadi jembatan refleksi: bahwa pendidikan sejati bukan hanya soal capaian akademik, melainkan tentang bagaimana manusia belajar memahami, menerima, dan mendampingi sesamanya dengan lebih bijaksana.

Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi ruang belajar bersama. Bukan hanya untuk mengenal anak-anak dengan keterbatasan, tetapi juga untuk mengenal kembali diri kita sendiri sejauh mana kita telah belajar bersabar, menghargai proses, dan memanusiakan manusia.

Selamat membaca.

Jember, 4 Februari 2026

Penulis/Editor

DAFTAR ISI

• KATA PENGANTAR	iii
• DAFTAR ISI	i
• Empati dan Ruang Aman	3
• Keterbatasan Bukan Lawan dari Antusiasme	7
• Berjuang dengan Caranya Sendiri	10
• Belajar Bertahan Tanpa Tepuk Tangan	13
• Aku Hanya Butuh Waktu Lebih Lama	16
• Secangkir Kopi, Sejuta Harapan	19
• Mimpi Dibalik Awan	22
• Dari Kelimpahan ke Keikhlas :	
Pelajaran Sosial dari Kehidupan	26
• Langkah-langkah Kecil Sederhana dan Berulang	30
• Ketika Keterbatasan Menjadi Jalan Tumbuh	34
• Cerita Pantai, Pandemi, dan Harapan yang Dijaga	38
• Tempat Harapan Dititipkan dengan Tulus	43
• Melukis dengan Mimpi	46
• Belajar Kepemimpinan dari Lapangan	49
• Ilmu, Pilihan Hidup dan Ladang Pahala	53
• Dari Keresahan ke Kesadaran	55



Empati dan Ruang Aman

Oleh: Fatimatuzzahro

Desa mempunyai kehidupan dengan cara yang tenang. Angin sore membawa suara langkah kecil anak-anak yang berlarian menuju TPQ di ujung kampung. Tidak ada bel sekolah, tidak ada jadwal tertulis yang ketat. Namun mereka datang dengan sendirinya, membawa buku iqra', Al-Qur'an kecil, dan semangat yang sulit dijelaskan.

Pada sore-sore seperti itulah kami, beberapa mahasiswa yang mengabdikan, mendapat kesempatan mengajar di TPQ yang dikelola warga. Tempatnya sederhana. Lantainya dingin, dindingnya penuh bekas sentuhan tangan anak-anak. Tapi di ruangan kecil itu, banyak hal besar sedang terjadi bukan hanya proses belajar membaca Al-Qur'an, melainkan juga proses pembentukan rasa aman, kepercayaan diri, dan pengelolaan emosi anak-anak.

Ustadz setempat menyambut kami dengan senyum yang sama setiap hari. Anak-anak pun begitu. Ada yang langsung duduk rapi, ada yang masih bercanda, ada pula yang memilih duduk agak menyendiri di sudut ruangan. Dari sinilah kami mulai belajar satu hal penting: anak-anak tidak pernah datang dengan kondisi yang sama. Ada yang terlihat ceria, tapi mudah tersinggung. Ada yang pendiam, tapi menyimpan kegelisahan yang dalam. Ada pula yang cepat panik ketika diminta maju ke depan.

Kegiatan TPQ biasanya diawali dengan muroja'ah hafalan surat pendek dan doa harian. Anak-anak kami panggil satu per satu. Beberapa langsung maju dengan wajah yakin, melafalkan hafalannya dengan suara lantang. Namun ada juga yang terdiam lama, menunduk, atau bahkan menolak berdiri. Bukan karena tidak hafal, tetapi karena takut salah, takut ditertawakan, atau takut dianggap tidak mampu.

Di titik inilah kami mulai menyadari bahwa mengajar anak-anak, terutama anak-anak dengan kebutuhan emosional khusus, tidak bisa hanya berfokus pada hasil. Ada mental yang perlu dipahami, ada rasa yang perlu dijaga. Anak-anak “spesial” bukan selalu mereka yang memiliki diagnosis tertentu, tetapi juga mereka yang tumbuh dengan latar belakang keluarga, pengalaman, dan luka kecil yang tidak terlihat.

Setelah sesi hafalan, kami melanjutkan membaca iqra' dan Al-Qur'an sesuai kemampuan masing-masing. Ada anak yang terbata-bata, mengulang huruf yang sama berkali-kali. Ada pula yang tiba-tiba berhenti membaca dan terlihat gelisah. Awalnya, kami mengira mereka hanya kurang fokus. Namun setelah beberapa kali pertemuan, kami belajar bahwa kegelisahan itu sering kali berasal dari tekanan batin takut dimarahi, takut gagal, atau merasa dirinya lebih lambat dibanding teman-temannya.

Di momen seperti itu, pendekatan teknis tidak lagi cukup. Kami mulai mencoba pendekatan yang lebih manusiawi. Ketika seorang anak terlihat tegang, kami tidak langsung membetulkan bacaannya. Kami mengajaknya duduk, menarik napas perlahan, lalu melakukan gerakan sederhana: menyilangkan tangan di dada dan menepuk bahu secara bergantian. Gerakan ini, teknik sederhana yang sering digunakan untuk membantu seseorang menenangkan diri dan merasa aman.

Kami tidak menjelaskannya dengan istilah psikologis. Kami hanya berkata, “Peluk diri sendiri dulu, ya. Nggak apa-apa pelan-pelan.” Ajaibnya, anak-anak merespons dengan sangat baik. Napas mereka mulai teratur, bahu yang tadinya kaku menjadi lebih rileks, dan perlahan mereka kembali berani membaca.

Dari situ kami belajar bahwa memahami mental anak spesial

bukan soal memberi perlakuan berbeda secara berlebihan, tetapi memberi ruang bagi mereka untuk merasa aman menjadi diri sendiri. Anak-anak tidak butuh guru yang sempurna. Mereka butuh orang dewasa yang mau mendengar tanpa menghakimi.

Pelajaran itu kembali kami temui dalam momen yang sama sekali berbeda: perayaan 17 Agustus di Graha Vandoland. Sejak pagi, kawasan perumahan sudah dipenuhi warna merah putih. Anak-anak berlarian dengan wajah penuh harap. Bagi mereka, lomba bukan hanya soal menang atau kalah, tapi tentang diakui, dilihat, dan dilibatkan.

Kami menyiapkan lomba-lomba sederhana: lari bendera, suit kardus, hingga voli air. Tawa dan sorak-sorai memenuhi udara. Namun di balik keramaian itu, kami kembali melihat pola yang sama. Ada anak yang terlalu bersemangat sampai sulit mengontrol emosi. Ada yang menangis saat kalah, merasa gagal, dan memilih menjauh dari keramaian.

Anak-anak seperti ini sering kali dicap “cengeng” atau “tidak sportif”. Padahal, jika diamati lebih dalam, mereka hanyalah anak-anak yang belum memiliki alat untuk mengelola emosinya. Mereka butuh pendampingan, bukan label.

Di tengah lomba voli air, seorang anak terlihat menangis karena balonnya pecah terlalu cepat. Ia duduk menyendiri, memeluk lututnya. Kami mendekat, duduk sejajar dengannya,. Kami tidak menasihati panjang lebar. Kami hanya menemani. Beberapa menit kemudian, tangisnya mereda. Ia bangkit, lalu kembali bergabung dengan teman-temannya bukan untuk lomba, tapi untuk tertawa.

Momen-momen kecil seperti itu memperkuat satu kesadaran penting bagi kami: pendidikan dan pengabdian masyarakat tidak bisa dilepaskan dari pemahaman kesehatan mental anak. Anak-anak dengan kebutuhan emosional khusus sering kali tidak membutuhkan metode yang rumit, tetapi kehadiran orang dewasa yang peka, sabar, dan mau belajar dari mereka.

Menjelang sore, acara ditutup dengan pembagian hadiah sederhana dan makan bersama. Anak-anak duduk berbaur dengan warga dan mahasiswa. Tidak ada sekat. Tidak ada peran yang terlalu tinggi atau rendah. Di sana, kami menyadari bahwa kebersamaan

adalah ruang belajar terbaik baik bagi anak-anak, maupun bagi kami yang mengira datang untuk “mengajar”.

Pengalaman di TPQ dan perayaan kemerdekaan itu mengubah cara pandang kami. Kami tidak lagi melihat anak-anak hanya sebagai objek kegiatan, tetapi sebagai individu utuh dengan dunia batin yang kompleks. Memahami mental anak spesial bukan tambahan dalam Pendidikan ia adalah fondasinya.

Di akhir, kami pulang dengan catatan yang tidak tertulis di laporan resmi. Catatan tentang pentingnya empati, tentang keberanian anak-anak memeluk diri sendiri, dan tentang betapa besar dampak dari hal-hal kecil yang dilakukan dengan kesadaran. Di Desa Ketah, kami belajar bahwa mendengar yang tak terucap sering kali lebih penting daripada mengajar yang terlihat.

