

14 MAY, 2026

SEMANGAT TAK KERDIL

Harian Metro, Malaysia



FOKUS

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin
asyikin.mat@hmetro.com.my

Walaupun ketinggian hanya 98 sentimeter (cm), namun Emy Aridah Aripin, 38, membuktikan bahawa saiz bukan penghalang untuk berjaya menggapai impian.

Buktinya, Emy Aridah sudah tiga kali menawan puncak Gunung Kinabalu. Malah, dia turut mendaki gunung kedua tertinggi di Malaysia iaitu Gunung Trusmadi di Sabah.

Emy Aridah berkata, dia mula aktif melakukan aktiviti lasak itu ketika menuntut di Universiti Malaysia Sabah (UMS).

Menurutnya, dia memberanikan diri melakukan aktiviti itu kerana mahu mencabar dirinya.

"Semangat yang tinggi banyak membantu saya mencipta rekod peribadi ini."

"Meskipun keadaan fizikal saya berbeza daripada orang lain, ia bukan alasan untuk menghadkan kemampuan diri atau berhenti mencuba sesuatu yang baharu."

"Pengajaran paling besar yang saya dapat menerusi aktiviti ini ialah tiada apa yang mustahil untuk dicapai sekiranya ia disertai dengan usaha dan kesungguhan tinggi," katanya.

Emy Aridah yang berasal dari Sabah berkata, dia memperlahankan aktiviti lasak selepas terbabat kemalangan jalan raya pada 2019 yang mengakibatkan kakinya patah.

Katanya, kecederaan dialami memberi kesan besar terhadap kekuatan fizikalnya untuk kembali aktif seperti dahulu.

"Pada 2023, saya cuba kembali mendaki gunung, tetapi tidak berjaya disebabkan kesan kecederaan kemalangan itu."

"Walaupun berjaya mendaki Gunung Trusmadi, namun akibat kesan patah kaki, saya perlu berusaha dua kali ganda untuk sampai ke puncak," katanya.

Emy Aridah berkata, dia juga satu-satunya dalam keluarga yang dilahirkan kerdil.

Menurutnya, memandangkan saiz fizikal yang kecil, dia sering disangka kanak-kanak terutama apabila dilihat daripada belakang.

"Sebaliknya, orang akan menyedari saya adalah individu dewasa

TIGA kali tawan Gunung Kinabalu.

14 MAY, 2026

SEMANGAT TAK KERDIL

Harian Metro, Malaysia



apabila melihat saya secara berhadapan.

"Disebabkan keadaan fizikal ini juga, saya selalu menerima pandangan stereotaip daripada individu tidak dikenali yang menganggap saya tidak bekerja.

"Bagaimanapun, mereka terkejut apabila mengetahui saya bekerja sebagai akauntan di UMS Investment Holdings Sdn Bhd," katanya.

Menurut Amy Aridah, dia tidak mudah terkesan dengan kata-kata orang lain.

"Sebaliknya saya lebih memberi fokus kepada matlamat yang ingin dicapai.

"Jika saya yakin sesuatu perkara itu boleh dilakukan, maka saya berusaha sedaya upaya untuk mencapainya," katanya.

Katanya lagi, hidup sebagai insan kerdil bukan mudah kerana banyak cabaran perlu dihadapi.

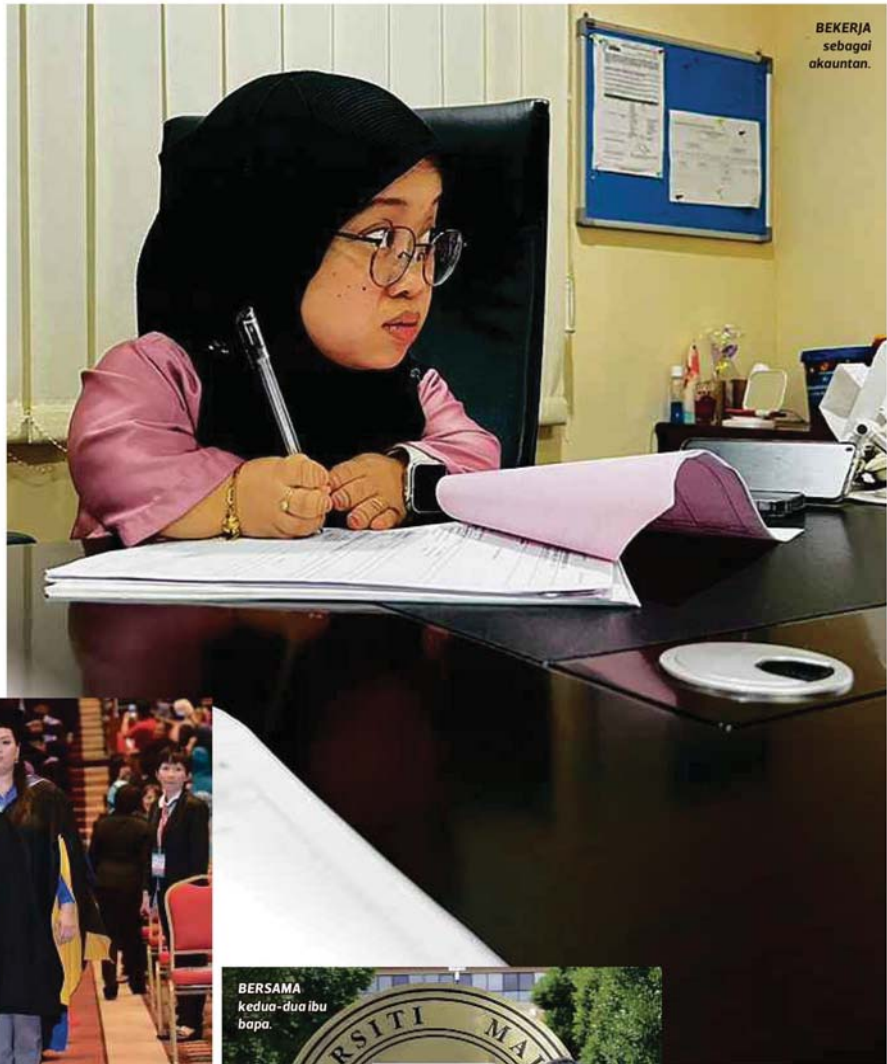
"Cabaran utama adalah kemudahan awam di negara ini yang belum sepenuhnya mesra golongan kerdil.

Setiap individu mempunyai kelebihan dan keistimewaan masing-masing. Apa yang penting ialah bersyukur serta memberi fokus kepada kekuatan diri

EMY ARIDAH

"Walaupun ada kemudahan orang kurang upaya (OKU), tetapi ia tidak semestinya sesuai dengan keperluan saya sebagai individu kerdil.

"Contoh, di sesetengah pusat beli-belah, saya masih memerlukan bantuan untuk mengakses kawasan tertentu atau



BEKERJA sebagai akauntan.



EMY Aridah (tengah) ketika majlis konvokesyen.



MEMANDU kereta ke tempat kerja.



BERSAMA kedua-dua ibu bapa.

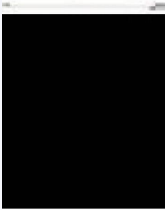
menggunakan kemudahan seperti parkir kerana reka bentuk yang tidak sesuai," katanya.

Ditanya mengenai sumber kekuatannya, Emy Aridah berkata, dia mendapatnya (kekuatan) daripada keluarga yang sentiasa memberi semangat dan sokongan.

"Kepercayaan mereka menjadi motivasi untuk saya terus maju ke hadapan.

"Nasihat saya kepada mereka yang sering merasa rendah diri kerana kekurangan fizikal ialah, jangan bandingkan diri dengan orang lain.

"Setiap individu mempunyai kelebihan dan keistimewaan masing-masing. Apa yang penting ialah bersyukur serta memberi fokus kepada kekuatan diri," katanya.



14 MAY, 2026

SEMANGAT TAK Kerdil

Harian Metro, Malaysia



SUMMARIES

Emy Aridah buktikan keyakinan diri mampu atasi batas fizikal tawan gunung tertinggi di Malaysia serta lawan persepsi masyarakat dengan tenang

FOKUS

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin asyikin.mat@hmetro.com.my

Walaupun ketinggiannya hanya 98 sentimeter (cm), namun Emy Aridah Aripin, 38, membuktikan bahawa saiz bukan penghalang untuk berjaya menggapai impian. Buktinya, Emy Aridah sudah tiga kali menawan puncak Gunung Kinabalu. Malah, dia turut mendaki gunung kedua tertinggi di Malaysia iaitu Gunung Trusmadi di Sabah.