

Kamu Pahlawanku

Cara anak-anak
menghadapi COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Proses penulisan “Kamu Pahlawanku”

Buku ini merupakan sebuah proyek yang dikembangkan oleh Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG , Kelompok Referensi Komite Tetap Antarlembaga untuk Dukungan Jiwa dan Psikososial dalam Kedaruratan). Proyek ini didukung oleh para pakar di tingkat global, regional, dan nasional dari berbagai lembaga anggota IASC MHPSS RG serta orang tua, pengasuh, guru, dan anak-anak di 104 negara. Survei global disebarakan dalam bahasa Arab, Inggris, Italia, Prancis, dan Spanyol untuk mengkaji kebutuhan terkait kesehatan jiwa dan psikososial anak saat pandemi COVID-19. Rangkaian topik yang dibahas dalam cerita ini dikembangkan dari hasil survei. Buku ini telah disampaikan melalui kegiatan mendo-geng untuk anak-anak di sejumlah negara yang terdampak pandemi COVID-19. Umpan balik dari anak-anak, orang tua, dan pengasuh kemudian digunakan untuk meninjau kembali dan memperbarui isi ceritanya.

Lebih dari 1.700 anak, orang tua, pengasuh, dan guru di seluruh dunia berbagi pengalaman tentang cara mereka menghadapi pandemi COVID-19. Kami ucapkan terima kasih untuk anak-anak, orang tua, pengasuh, dan guru yang telah mengisi survei kami dan turut berkontribusi terhadap isi cerita ini. Inilah cerita yang disusun oleh dan untuk anak-anak di seluruh dunia.

IASC MHPSS RG berterima kasih kepada Helen Patuck yang telah menulis naskah cerita dan mengilustrasikan buku ini.

©IASC Reference Group MHPSS, 2020. Publikasi ini diterbitkan di bawah Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Berdasarkan ketentuan lisensi ini, Anda boleh mereproduksi, menerjemahkan, dan mengadaptasi Karya ini untuk tujuan non-komersial, selama karya ini dikutip dengan tepat.

Kata Pengantar

“Kamu Pahlawanku” adalah buku yang ditulis untuk anak-anak di seluruh dunia yang terdampak pandemi COVID-19.

“Kamu Pahlawanku” sebaiknya dibacakan oleh orang tua, pengasuh, atau guru untuk anak-anak. Buku ini tidak dianjurkan untuk dibaca mandiri oleh anak-anak tanpa didampingi orang tua, pengasuh, atau guru. Panduan tambahan berjudul “Aksi si Pahlawan” (akan terbit) memberikan penjelasan mengenai topik-topik terkait COVID-19, membantu anak-anak mengendalikan perasaan dan emosi, dan menyediakan kegiatan tambahan yang bisa anak-anak lakukan berdasarkan buku utamanya.

Penerjemahan

IASC MHPSS RG akan mengkoordinasikan penerjemahan ke dalam Bahasa Arab, Bahasa Cina, Bahasa Perancis, Bahasa Rusia, dan Bahasa Spanyol. Silakan hubungi IASC MHPSS RG (mhpss.refgroup@gmail.com) untuk mengkoordinasikan penerjemahan ke dalam bahasa lainnya.

Terjemahan ke dalam Bahasa Indonesia di bawah lisensi Creative Commons CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Terjemahan/adaptasi ini tidak dibuat oleh Kelompok Referensi Komite Tetap Antarlembaga (IASC). IASC tidak bertanggung jawab terhadap isi maupun akurasi dari terjemahan/adaptasi ini. Edisi asli berbahasa Inggris “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Lisensi: CC BY-NC-SA 3.0 IGO merupakan edisi yang resmi dan otentik.





Bagi Sara, ibunya adalah pahlawan karena dialah ibu sekaligus ilmuwan terbaik di dunia. Tetapi, bahkan ibunya pun tak bisa menemukan obat untuk penyakit akibat virus corona.

"Bu, apa sih penyakit COVID-19 itu?" tanya Sara kepada ibunya.

"COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan virus corona. Kita tak bisa melihatnya karena ukurannya sangat kecil," jawab Ibu. "Tapi, virusnya bisa menyebar lewat batuk atau bersin dari orang yang sakit atau terinfeksi, dan menjangkau orang lain atau benda disekitarnya. Orang yang tertular akan mengalami demam dan batuk. Mereka bisa juga sulit bernapas."

"Jadi, karena tidak kelihatan, kita tidak bisa melawannya?" tanya Sara lagi.

"Kita bisa menghadapinya," ujar Ibu. "Itulah alasan Ibu ingin Sara tetap sehat. Virus ini bisa menyerang siapa saja dan semua orang bisa membantu melawannya. Anak-anak sangat istimewa dan kalian juga bisa membantu. Dengan tetap sehat kamu sudah membantu kita semua. Sara bisa jadi pahlawan Ibu."



Menjelang tidur, Sara tidak merasa seperti pahlawan sama sekali. Ia sedih. Ia ingin bersekolah, tetapi sekolah diliburkan. Ia ingin bertemu teman-teman tetapi situasinya tidak aman. Sara ingin virus corona tak lagi membuatnya takut.

"Pahlawan punya kekuatan super," gumamnya saat mulai terlelap. "Aku bisa apa, ya?"

Tiba-tiba terdengar suara lembut berbisik memanggil namanya di kegelapan.

"Siapa itu?" Sara balik berbisik.

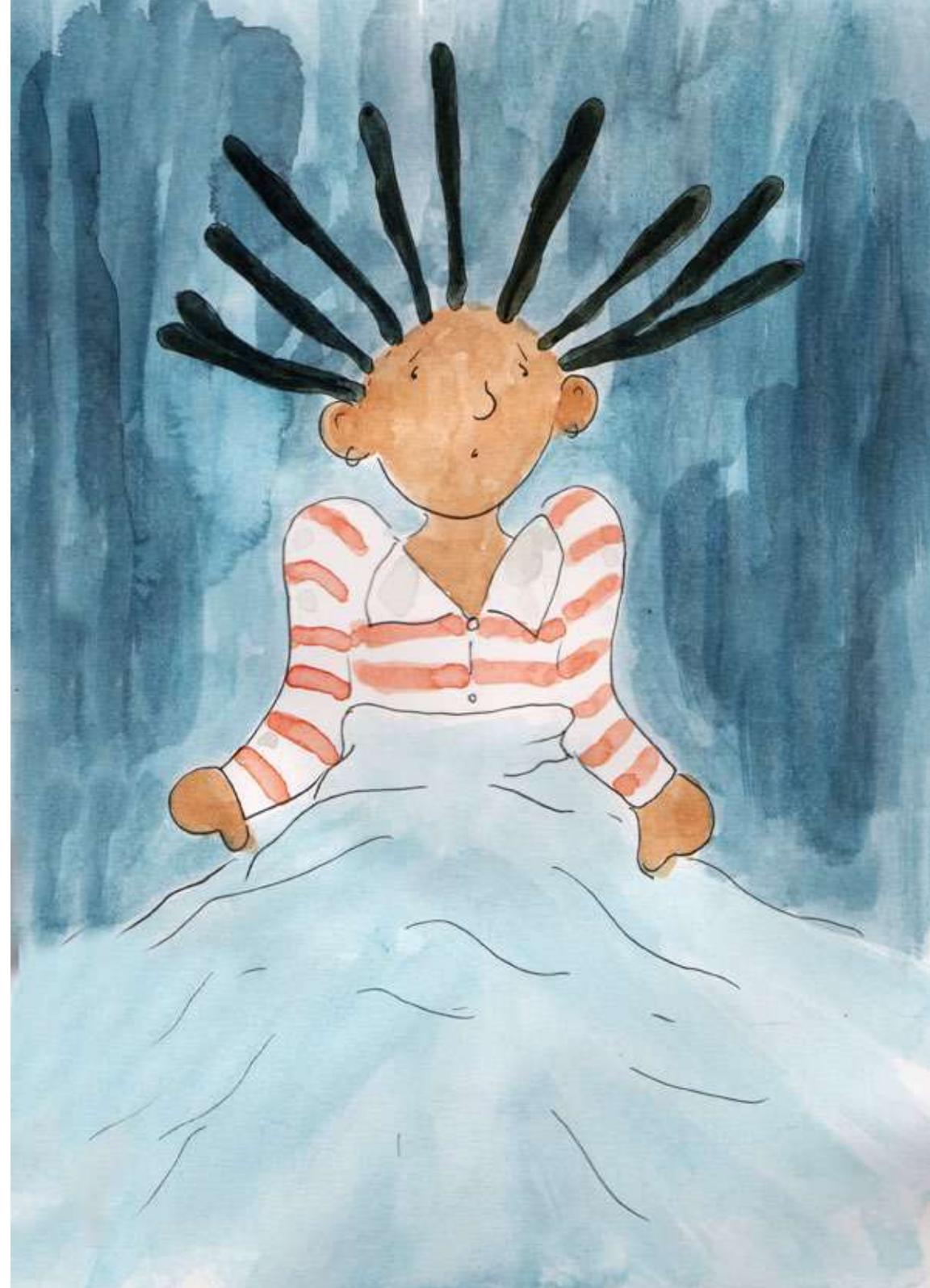
"Sara, apa yang kamu butuhkan kalau mau jadi pahlawan?" tanya suara itu.

"Aku perlu cara untuk memberi tahu semua anak di dunia bagaimana melindungi diri sendiri agar mereka bisa melindungi orang lain...," jawab Sara.

"Lalu, kamu ingin aku jadi apa?" tanya suara itu lagi.

"Aku butuh makhluk yang bisa terbang... bersuara lantang... dan bisa membantuku!"

Wuuusss, satu sosok menakjubkan muncul di bawah sinar bulan...





"Kamu siapa?" Sara terkejut.

"Aku Ario," sahutnya.

"Aku belum pernah melihat Ario," kata Sara.

"Tapi aku selalu di sini," terangnya. "Aku datang dari hatimu."

"Kamu bisa membantuku memberi tahu anak-anak di seluruh dunia tentang virus corona!" ujar Sara. "Aku bisa jadi pahlawan! Tapi tunggu dulu, apakah aman kalau kita bepergian di tengah wabah virus corona, Ario?"

"Hanya jika bersamaku, Sara," kata Ario. "Takkan ada bahaya selama kita bersama."





Lalu Sara naik ke punggung Ario, keluar dari jendela, melesat tinggi di langit malam. Mereka terbang ke arah bintang-bintang dan menyapa bulan.

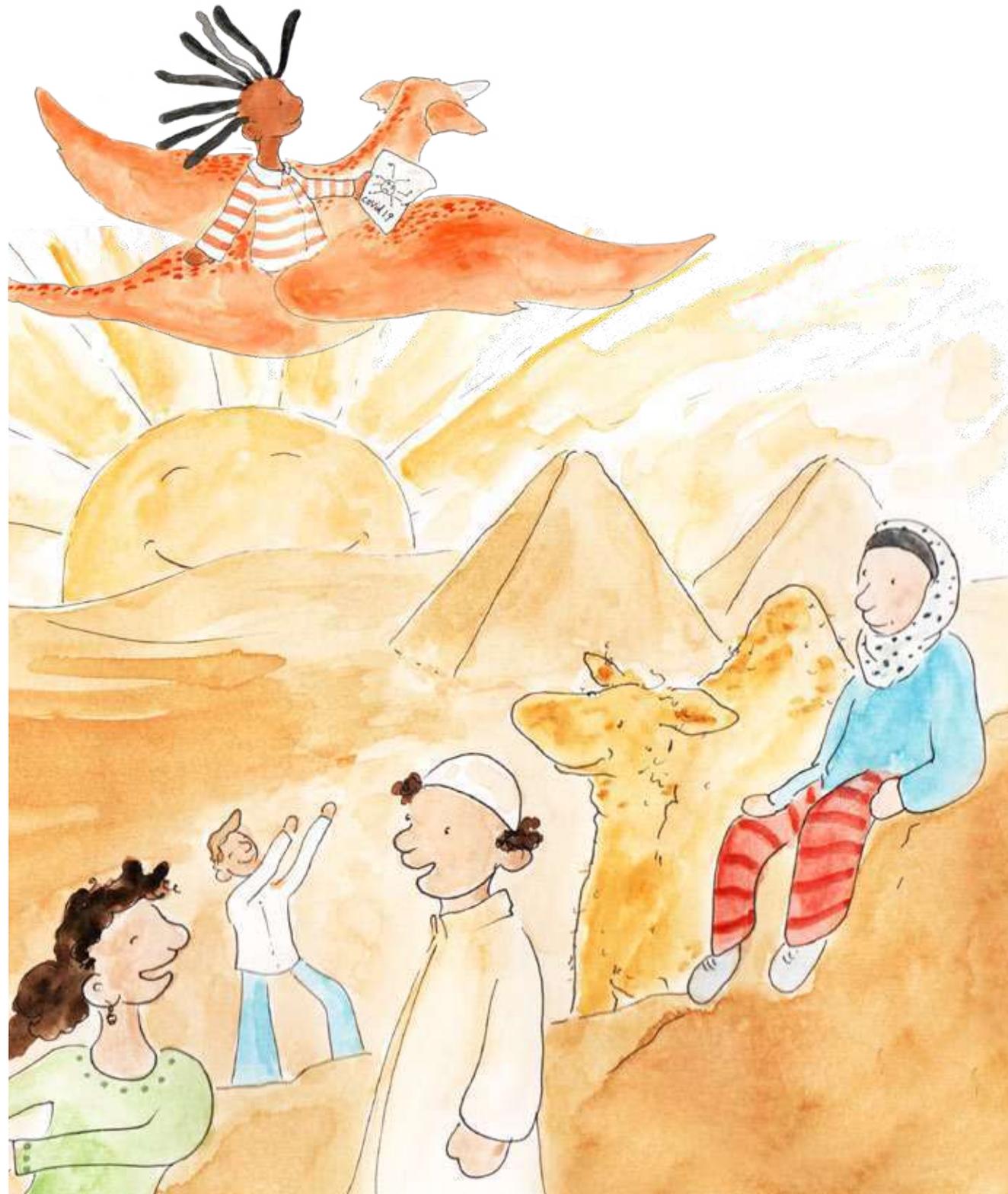
Saat matahari terbit, mereka mendarat di gurun pasir yang elok dekat piramida. Ada beberapa anak sedang bermain. Mereka bersorak gembira dan melambaikan tangan ke arah Sara dan Ario.

“Selamat datang, namaku Salem!” seru seorang anak laki-laki. “Kalian sedang apa di sini? Maaf, ya. kami tak bisa mendekat karena harus menjaga jarak sedikitnya satu meter.”

“Itu sebabnya kami ke sini!” ujar Sara. “Aku Sara dan ini Ario. Tahukah kamu kalau anak-anak juga bisa melindungi tetangga, teman, orang tua, kakek, dan nenek mereka dari virus corona? Kita bisa melakukannya dengan...”

“Cuci tangan pakai sabun dan air!” tukas Salem sambil tersenyum. “Kami tahu, Sara. Saat batuk kami juga menutup mulut dengan lipatan siku dan kami tak lagi bersalaman, hanya melambaikan tangan. Kami berusaha tetap di dalam rumah, tetapi kami tinggal di kota yang sangat ramai... ada beberapa orang yang masih keluar rumah.”

“Hmm, tampaknya aku bisa membantu,” kata Ario. “Mereka tak bisa melihat virus corona, tetapi... mereka bisa melihatku! Ayo naik! Duduklah di kedua sisi sayapku. Jarak keduanya paling tidak satu meter.”



Ario terbang dengan Salem dan Sara yang duduk di kedua sayapnya. Ia terbang di atas kota dan mulai meraung serta bernyanyi. Salem berteriak kepada anak-anak di jalan:

“Hai, sampaikan pada keluarga kalian, lebih aman di rumah! Kita bisa menjaga satu sama lain dengan tetap di rumah!”

Orang-orang takjub dengan apa yang mereka lihat. Mereka melambaikan tangan lalu masuk ke rumah.





Ario kembali melesat tinggi ke langit. Salem bersorak bahagia. Di atas awan ada pesawat yang melintas, para penumpangnya melihat mereka dengan kagum.

“Orang-orang mestinya berhenti bepergian dulu untuk sementara waktu,” kata Salem. “Perbatasan antarnegara akan ditutup, kita seharusnya tetap di rumah bersama keluarga.”

“Rasanya banyak hal yang berubah, ya,” ujar Sara. “Kadang itu membuatku takut.”

“Perubahan kadang memang terasa menakutkan dan membingungkan, Sara,” kata Ario. “Saat takut, aku biasanya menarik napas dalam-dalam lalu menghembuskan api!”

Ario lalu menghembuskan bola api yang besar!

“Apa yang biasanya kalian lakukan saat takut?” tanya Ario.



"Aku biasanya membayangkan orang yang membuatku merasa aman," jawab Sara.

"Aku juga, orang-orang yang membuatku merasa aman itu misalnya kakek-nenekku," sahut Salem.
"Aku rindu kakek-nenek, tapi aku tidak boleh memeluk mereka karena aku bisa saja menularkan virus corona. Dulu, kami bertemu tiap akhir pekan. Sekarang tidak lagi karena kami harus menjaga mereka tetap sehat."

"Bisakah kamu menelepon mereka?" tanya Sara.
"Tentu saja!" jawab Salem. "Mereka meneleponku setiap hari. Aku ceritakan tentang apa yang kami lakukan di rumah.

Berbagi cerita membuat kami merasa lebih tenang."

"Wajar jika kita rindu kepada orang-orang tersayang karena tak bisa berjumpa," jelas Ario. "Itu tandanya kita peduli kepada mereka. Apakah kalian mau bertemu pahlawan-pahlawan lainnya?"

"Tentu saja!" seru Sara dan Salem.

"Baiklah, temanku Sasha punya kekuatan super yang sangat istimewa," kata Ario. "Ayo berangkat!"





Mereka menulik dan mendarat di sebuah desa kecil. Seorang anak perempuan sedang memetik bunga di halaman. Dia tertawa saat melihat Ario dan anak-anak duduk di sayapnya.

"Ario!" teriaknya. "Karena harus jaga jarak minimal satu meter, kita berpelukan dari jauh saja ya! Kalian sedang apa di sini?"

"Aku bisa merasakan pelukanmu dari sini, Sasha," kata Ario. "Senang rasanya kita bisa menunjukkan kepedulian lewat kata-kata dan tindakan. Aku ingin teman-temanku mempelajari kekuatan supermu."

"Memangnya apa kekuatan superku?" tanya Sasha.

"Kamu tetap tinggal di rumah saat ada anggota keluarga yang sakit sehingga tidak menulari virus corona ke orang lain," kata Ario.

"Ya, ayahku sakit. Ia tetap di kamar hingga benar-benar pulih," kata Sasha.



"Tapi, tinggal di rumah tetap mengasyikkan kok! Kami bermain, memasak, menghabiskan waktu di kebun, dan makan bersama. Aku dan saudara-saudaraku berolah raga dan menari bersama. Kami membaca buku, sehingga aku bisa terus belajar karena terkadang aku rindu sekolah. Awalnya terasa aneh di rumah terus, tapi kini aku mulai terbiasa."

"Memang tidak selalu mudah, Sasha," ujar Ario. "Kamu berusaha tetap bergembira dan rukun dengan keluarga di rumah. Karena itu, kamu adalah pahlawanku!"

"Apakah kamu pernah bertengkar dengan keluargamu?" tanya Salem.

"Ya, kadang-kadang kami bertengkar," kata Sasha. "Kita mesti lebih sabar, lebih pengertian, dan bahkan mau minta maaf lebih dulu. Saat kita bisa membuat orang lain merasa lebih baik, itulah kekuatan super yang sebenarnya. Aku juga perlu waktu untuk sendirian. Saat sendiri, aku suka menyanyi dan menari! Kadang, aku juga menelepon teman-teman..."

"Tapi, Ario, bagaimana dengan orang-orang yang jauh dari rumah atau mereka yang tidak punya rumah?" tanya Sara.

"Pertanyaan bagus, Sara," jawab Ario. "Ayo kita cari tahu."





Kemudian mereka berpamitan kepada Sasha dan melanjutkan perjalanan. Udara menjadi lebih hangat ketika mereka mendarat di sebuah pulau di tengah lautan.



Di sana, mereka melihat sebuah kamp yang cukup ramai. Seorang gadis melihat mereka lalu melambaikan tangan dari kejauhan.

"Hai Ario, senang bertemu kembali!" teriak gadis itu. "Kami sedang mencoba jaga jarak sedikitnya satu meter dari satu sama lain. Aku bicara dari sini saja, ya. Aku senang bisa bertemu dengan teman-temanmu! Namaku Leila."

"Hai Leila! Aku Sara dan ini Salem," sahut Sara. "Tampaknya kamu sedang melindungi diri dari virus corona. Selain menjaga jarak, apa lagi yang kamu lakukan?"

"Kami mencuci tangan dengan sabun dan air!" jawab Leila.

"Apakah kamu juga menutup mulut dengan lipatan siku saat batuk?" tanya Salem.

"Bagaimana caranya?" jawab Leila. Kemudian, Salem menunjukkan caranya pada Leila.

"Kami semua mencoba untuk tetap berani, tapi aku khawatir," ujar Leila. "Maukah kalian menden-garkanku? Aku sangat takut karena mendengar ada yang sakit lalu meninggal. Apa benar orang bisa meninggal karena virus corona?"



Ario menghela napas panjang lalu mendudukkan tubuh raksasanya.

"Benar, pahlawan-pahlawan kecilku. Ini memang tidak seperti biasa," jawabnya. "Sebagian orang tidak merasa sakit sama sekali, sebagian lain sakit parah, dan beberapa meninggal. Itulah mengapa kita harus sangat berhati-hati terutama jika berinteraksi dengan orang lanjut usia dan orang yang punya penyakit lain, karena mereka lebih mudah sakit parah. Saat merasa sangat takut atau tidak aman, bayangkan tempat yang aman supaya kita lebih tenang. Maukah mencobanya bersamaku?"

Mereka semua setuju, lalu Ario meminta mereka mejamatkan mata dan membayangkan tempat yang membuat mereka merasa aman.

"Pikirkan kenangan atau masa saat kalian merasa aman," jelas Ario.

"Apa yang kalian lihat? Bagaimana rasanya? Bagaimana aroma tempat itu?" Ario bertanya lagi, "Adakah seseorang istimewa yang ingin kalian ajak ke sana? Kira-kira, kalian akan mengobrol soal apa?"

"Kalian bisa mengunjungi tempat aman itu setiap kali merasa sedih atau takut," tambahnya. "Inilah kekuatan super kalian. Kalian bisa membagikannya kepada teman dan keluarga. Dan jangan lupa, aku dan banyak orang lainnya peduli kepada kalian. Mengingat hal itu juga bisa membuat kalian tenang."



"Kita bisa menunjukkan kepedulian satu sama lain," ujar Leila.

"Benar sekali, Leila," kata Ario. "Di mana pun kita berada, kita bisa menunjukkan kepedulian pada sesama. Maukah kamu bergabung di perjalanan terakhir kami?"

Leila memutuskan untuk ikut bersama Ario dan teman-teman barunya. Sara senang Leila bergabung dengan mereka karena ia tahu bahwa terkadang kita perlu mendukung satu sama lain. Tak ada yang bicara saat terbang, namun demikian Leila tahu bahwa teman-teman barunya peduli kepadanya.



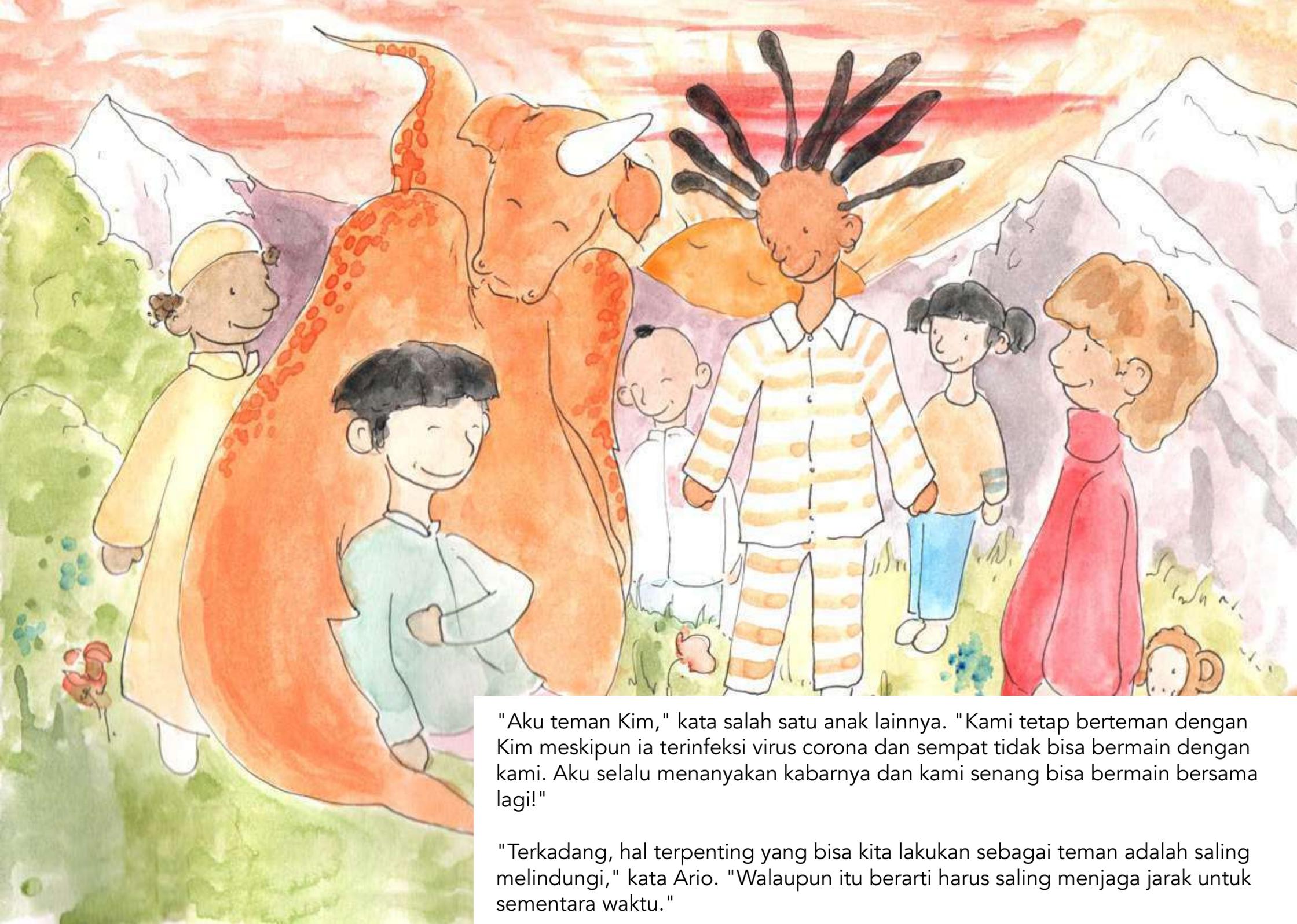
Perlahan mulai tampak gunung bersalju, Ario lalu mendarat di sebuah kota kecil. Beberapa anak terlihat bermain di tepi sungai.

"Ario!" teriak salah satu anak sambil melambatkan tangan.

"Halo, Kim," sahut Ario. "Teman-teman, aku ingin kalian bertemu dengan beberapa temanku yang pernah tertular virus corona lalu kembali pulih."

"Bagaimana rasanya?" tanya Salem.

"Aku batuk dan kadang demam tinggi. Aku juga merasa sangat lelah dan tidak ingin bermain selama beberapa hari," jawab Kim. "Aku banyak beristirahat, keluargaku merawatku. Ada orang tua dan kakek-nenek kami yang mesti dirawat di rumah sakit. Para perawat dan dokter sangat baik kepada mereka. Banyak juga tetangga yang turut membantu kami di rumah. Setelah beberapa minggu, kami sehat kembali."



"Aku teman Kim," kata salah satu anak lainnya. "Kami tetap berteman dengan Kim meskipun ia terinfeksi virus corona dan sempat tidak bisa bermain dengan kami. Aku selalu menanyakan kabarnya dan kami senang bisa bermain bersama lagi!"

"Terkadang, hal terpenting yang bisa kita lakukan sebagai teman adalah saling melindungi," kata Ario. "Walaupun itu berarti harus saling menjaga jarak untuk sementara waktu."



"Kita bisa saling menjaga dan peduli," kata Leila.

"Dan suatu saat nanti, kita bisa bermain bersama, serta kembali bersekolah seperti dulu lagi," ujar Salem.

Tiba saatnya pulang. Sara harus berpisah dengan teman-teman barunya. Mereka berjanji pada satu sama lain untuk takkan pernah melupakan petualangan hari itu.

Sara merasa sedih karena mereka mungkin takkan berjumpa lagi dalam waktu lama. Namun, ia merasa lebih baik saat mengingat ucapan teman Kim. Kita masih bisa mengasihi satu sama lain meski jarang bertemu.



Ario mengantarkan mereka ke rumahnya masing-masing. Sebelum pergi, ia menemani Sara hingga tertidur.

"Apakah besok kita bisa jalan-jalan lagi?" tanya Sara.

"Tidak Sara, sekarang kamu harus bersama keluargamu," jawab Ario. "Ingatlah cerita kita hari ini. Kamu bisa menjaga orang-orang tersayang dengan mencuci tangan dan tetap di rumah. Aku selalu bersamamu. Kita akan selalu bersama saat kau membayangkan tempat amanmu."

"Kau pahlawanku," bisik Sara.

"Sara, kau juga pahlawanku. Kau adalah pahlawan bagi orang-orang yang menyayangimu," balas Ario.



Sara terlelap dan saat bangun keesokan harinya, Ario telah pergi. Jika ingin mengobrol dengan Ario, Sara membayangkan tempat amannya, lalu ia menggambar semua yang telah dilihat dan dipelajarinya saat bertualang bersama. Sara menghampiri ibunya untuk menceritakan pengalaman lewat gambarnya.

"Kita semua bisa menjaga satu sama lain, Bu," katanya. "Aku bertemu banyak sekali pahlawan saat bertualang!"

"Benar sekali Sara!" sahut Ibu. "Ada banyak pahlawan yang memastikan orang-orang tetap aman dari virus corona, seperti para dokter dan perawat. Tapi kamu benar, kita semua bisa jadi pahlawan setiap hari, dan kamulah pahlawanku yang paling hebat!"

