

Tim Trauma Healing Polri Bersama Relawan UI Hadir Bersama Warga Pascabanjir di Cilincing

Achmad Sarjono - JAKUT.WARTAWAN.ORG

Jan 14, 2026 - 15:16



Jakarta Utara — Banjir yang melanda sejumlah wilayah di Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara, pada Senin (13/1/2026) berdampak pada ribuan warga dan memaksa mereka mengungsi ke berbagai titik aman. Berdasarkan pendataan sementara, sebanyak 1.903 jiwa terdampak di tujuh kelurahan. Seiring surutnya air, para pengungsi mulai kembali ke rumah masing-masing pada Selasa

(14/1/2026) untuk membersihkan hunian dan menata kembali kehidupan sehari-hari.

Di tengah proses pemulihan tersebut, Kepolisian Negara Republik Indonesia melalui Biro SDM Polda Metro Jaya menghadirkan tim trauma healing bersama relawan mahasiswa Universitas Indonesia untuk mendampingi warga, Rabu (14/1/2026). Kehadiran ini difokuskan pada pemulihan psikologis masyarakat, khususnya anak-anak dan ibu-ibu, yang masih merasakan dampak pascabanjir.

Tim Psikologi SDM Polda Metro Jaya menyusuri lingkungan permukiman warga. Mereka menyapa para orang tua, mendengarkan cerita dan keluhan yang masih tersisa, serta mengajak anak-anak bermain agar suasana kembali terasa lebih ringan. Pendekatan yang sederhana dan dekat ini dilakukan agar warga merasa ditemani dalam melewati masa pemulihan.

Dalam kegiatan tersebut, Polri turut mengajak relawan mahasiswa psikologi Universitas Indonesia yang tengah magang, yakni Belva Catalina Detalicia, Erinna Terta Magee, dan Sang Ayu Made Chanda Dewi Andika Putri, untuk membantu proses pendampingan langsung di lapangan.

Pendampingan dilakukan melalui hal-hal yang dekat dengan keseharian warga. Selain berbincang dan bermain bersama anak-anak, tim juga menyalurkan bantuan kebutuhan dasar seperti handuk, selimut, makanan ringan, perlengkapan kebersihan, alat tulis sekolah, serta mainan anak-anak. Bantuan ini menjadi bagian dari upaya meringankan beban warga yang baru kembali dari pengungsian.

Kegiatan juga diisi dengan edukasi singkat bagi para ibu. Dalam suasana santai, psikolog Polri memperkenalkan sekaligus mempraktikkan teknik pernapasan 4-7-8, sebuah metode sederhana yang bertujuan membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks. Teknik ini diberikan agar para ibu memiliki cara mudah untuk meredakan ketegangan, stres, dan kelelahan yang kerap muncul akibat kondisi pascabanjir.

Kabidhumas Polda Metro Jaya, Kombes Pol Budi Hermanto, menyampaikan bahwa kehadiran tim trauma healing merupakan bagian dari upaya Polri untuk memastikan masyarakat terdampak mendapat pendampingan yang dibutuhkan.

“Setelah banjir, yang tersisa bukan hanya kerusakan fisik, tetapi juga kelelahan dan rasa cemas. Karena itu, Polri hadir bersama warga, mendengarkan, dan mendampingi agar mereka merasa tidak sendiri serta dapat perlahan memulihkan diri,” ujar Kombes Pol Budi Hermanto, S.I.K., M.Si.

Salah satu relawan mahasiswa psikologi Universitas Indonesia, Belva Catalina Detalicia, mengungkapkan pengalamannya saat terjun langsung ke lapangan.

“Ini menjadi pengalaman pertama bagi kami mendampingi warga terdampak banjir secara langsung. Ada rasa hangat ketika melihat anak-anak tersenyum, tetapi juga kesedihan saat melihat kondisi yang mereka hadapi. Interaksi langsung membuat empati kami semakin terasa,” tutur Belva.

Ia menambahkan bahwa pendekatan sederhana justru membuat warga lebih

terbuka.

“Kami berbagi mainan, susu, camilan, kaos kaki, handuk, sikat gigi, dan roti. Kami juga mendampingi ibu-ibu dengan penyuluhan singkat, termasuk latihan pernapasan 4-7-8, agar mereka memiliki cara sederhana untuk menenangkan diri saat merasa lelah atau tertekan,” tambahnya.

Menutup keterangannya, Kabidhumas Polda Metro Jaya menegaskan bahwa Polri akan terus berupaya hadir di tengah masyarakat terdampak bencana, tidak hanya dalam penanganan darurat, tetapi juga pada fase pemulihan, agar masyarakat dapat kembali menjalani aktivitas secara normal dengan kondisi psikologis yang lebih baik.