

DINAMIKA MENGUMPAT SEBAGAI PELPASAN EMOSI: ANTARA LEGA DAN RASA BERSALAH

Ainurizan Ridho Rahmatulloh

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Abstract. *Swearing is considered taboo, but swearing can be an instrument to release emotions that become stressful in an individual. This research was conducted to understand the dynamics of emotional release by swearing. The data were obtained by conducting in-depth interviews with two men who had a high intensity of swearing in their daily life. This study uses a qualitative phenomenological approach. The research data were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis. The results of this study indicate that the use of emotionally laden words is effective in releasing the emotions that are felt. Swearing becomes a response to emotions as much as laughter and crying. Even so, the use of swear words makes the perpetrators often get negative labels in the community.*

Keywords: *emotional release, emotional stress, swearing, taboo*

Abstrak. Mengumpat merupakan hal yang dipandang tabu, namun mengumpat dapat menjadi sebuah instrumen untuk melepaskan emosi yang menjadi tekanan dalam diri individu. Penelitian ini dilakukan untuk memahami mengenai dinamika pelepasan emosi dengan cara mengumpat. Data diperoleh dengan melakukan wawancara mendalam kepada dua orang laki-laki yang memiliki intensitas mengumpat yang tinggi pada kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan *Intepretative Phenomenological Analysis*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kata-kata bermuatan emosi efektif untuk melepaskan emosi yang dirasakan. Mengumpat menjadi sebuah respon terhadap emosi sama seperti tertawa dan menangis. Meskipun demikian, penggunaan kata-kata umpatan membuat pelakunya sering mendapat label negatif di masyarakat.

Kata Kunci: mengumpat, pelepasan emosi, tabu, tekanan emosi

Pendahuluan

Pada setiap diri manusia memiliki berbagai macam emosi seperti sedih, senang, marah, kecewa dan lain sebagainya. Setiap harinya manusia bisa merasakan emosi yang berbeda-beda, mulai dari emosi yang tidak menyenangkan sampai dengan emosi yang menyenangkan (Trampe, Quoidbach, and Taquet, 2015). Setiap individu memiliki cara masing-masing untuk mengekspresikan emosinya. Emosi yang dipendam dan kegagalan dalam regulasi emosi dapat memicu berbagai masalah seperti depresi (Joormann & Gotlib, 2010; Joormann & Stanton, 2016), kecemasan (Cisler & Olatunji, 2012), *back pain* dan hipertensi (Patel & Patel, 2019). Salah satu emosi yang seringkali diungkapkan oleh individu adalah emosi-emosi negatif seperti marah dan kecewa. Individu dalam mengungkapkan rasa marah atau kecewa sering kali melakukan berbagai cara agresi dalam bentuk fisik maupun verbal. Salah satu agresi verbal untuk mengungkapkan emosi adalah dengan melakukan kata-kata yang berwujud umpatan.

Mengucapkan kata-kata umpatan menurut Vingerhoets, Bysma & Vlam (2013) dapat memiliki efek katarsis karena dengan mengumpat individu mampu mengekspresikan emosi negatif secara verbal yang mampu menurunkan ketegangan dan dorongan negatif. Hal tersebut menjadikan umpatan menjadi salah satu alternatif dari meluapkan emosi untuk menghindari dari penggunaan agresi fisik. Menyalurkan ketegangan emosional melalui bentuk verbal dapat menjadi proses *inhibition* dari agresi fisik yang memiliki konsekuensi lebih ringan (Rassin & Muris, 2005). Selain itu, mengumpat sering diungkapkan sebagai proses untuk menyatakan perasaan yang sangat luar biasa seperti sangat senang, sangat sedih dan sangat marah. Mengumpat sebagai proses penekanan ekspresi emosi dapat menjadi jalan untuk mengekspresikan emosi yang terlalu kuat yang tidak bisa diungkapkan melalui kata-kata biasa atau cara-cara lain.

Proses mengekspresikan emosi tersebut sudah ada di dalam diri manusia sejak masa bayi. Pada fase bayi, manusia mengungkapkan emosi negatif seperti stress dan frustrasi dengan cara menangis. Mountagu (1946) menjelaskan bahwa predisposisi manusia untuk mengumpat sudah ada sejak awal kehidupan manusia yaitu pada fase bayi. Bayi merespon perasaan-perasaan emosional dengan cara menangis sebelum mereka memiliki kata-kata lain untuk mengungkapkan hal-hal emosional tersebut. Individu yang ketika dewasa mengungkapkan kata-kata umpatan memiliki fungsi yang sama pada saat bayi yang menangis (Mountagu, 1946). Oleh karena itu, Mengumpat juga merupakan *instinct* manusia untuk dapat menghadapi situasi-situasi emosional yang mengancam dirinya.

Peristiwa emosional yang dihadapi manusia seringkali merupakan peristiwa yang mengancam *well-being* dan menimbulkan rasa sakit secara fisik maupun emosional. Stephens & Umland (2011) menjelaskan bahwa dengan mengumpat dapat meningkatkan toleransi individu terhadap rasa sakit dan persepsi rasa sakit. Proses tersebut terjadi karena umpatan dapat memicu otak manusia untuk memunculkan respon emosional *hypoalgesia*. Respon emosional *hypoalgesia* tersebut kemudian memunculkan *electric shock* yang berguna untuk mengaktivasi *amygdala* untuk meningkatkan toleransi rasa sakit melalui sistem *pain inhibitory* yang dilihat melalui pemindaian alat PET dan FMRI (Stephen & Umland, 2011). Individu ketika mengumpat dapat menjadi lebih toleran terhadap rasa sakit karena munculnya respon-respon emosional yang dipicu dari organ mulut yang mengumpat, hal itu mirip dengan respon *fight-flight* (Vingerhoets, 2013).

Faktor *individual differences* mengambil peran dalam penggunaan kata-kata umpatan. Perbedaan gender yang mensyaratkan tuntutan dan harapan pada individu menimbulkan perbedaan dalam frekuensi penggunaan kata-kata umpatan, sehingga individu dengan gender laki-laki lebih sering menggunakan kata-kata umpatan dibandingkan dengan gender wanita. Hal

tersebut dikarenakan mengumpat merupakan sesuatu yang identik dengan perilaku maskulin (Jay & Janschewitz, 2008). Selain itu, wanita juga cenderung diharapkan untuk mengekspresikan perasaan frustrasi dengan cara yang lebih *affiliative*, sehingga cenderung mengekspresikan perasaan frustrasi dan tidak berdaya dengan cara menangis (Vingerhoets, 2013). Kepribadian pada individu juga mempengaruhi penggunaan kata-kata umpatan. Menurut penelitian Fast & Funder (dalam Jay, 2009) individu yang memiliki frekuensi tinggi dalam hal mengumpat memiliki kecenderungan kepribadian ekstraversi, dominan dan *socially negative*, sedangkan, individu yang memiliki karakteristik nilai-nilai religius tinggi, *sexual anxiety* dan *sexual repressiveness* cenderung memiliki tingkat frekuensi mengumpat yang rendah.

Kata-kata umpatan merupakan hal yang tabu di dalam masyarakat. Hal tersebut dikarenakan umpatan seringkali mengandung unsur-unsur menyakiti dan vulgar yang kurang sesuai apabila diungkapkan kepada orang lain. Kata-kata umpatan seringkali dinilai menjadi sesuatu perilaku yang kurang sopan dalam norma yang ada di masyarakat. Penyimpangan terhadap norma-norma di masyarakat akan memicu *negative judgement* dari orang lain (Vingerhoets, 2013). Penggunaan kata-kata umpatan akan dianggap sebagai sikap antisosial, yang akan memicu respon negatif dari orang lain. Robbins (dalam Vingerhoets, 2013) menjelaskan hal itu akan menimbulkan efek yang buruk pada individu karena individu tersebut menjadi terisolasi secara sosial yang akan menimbulkan perasaan ditolak. Berangkat dari fenomena tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dinamika mengumpat sebagai pelepasan emosi, sehingga pertanyaan penelitian ini adalah : (1) Bagaimana dinamika emosional individu ketika mengumpat? dan (2) Bagaimana dampak mengumpat pada kehidupan sehari-hari?

Metode

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan suatu usaha untuk memahami individu melalui persepsinya dalam menjalani pengalaman dan kehidupannya, sehingga dengan pendekatan tersebut dapat mengetahui dunia yang dijalani individu melalui persepsinya (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Oleh karena itu, pendekatan tersebut dipandang sesuai dengan penelitian ini, karena mampu memberikan gambaran menyeluruh yang jelas pada situasi-situasi dan kondisi yang terjadi pada suatu fenomena.

Partisipan utama dalam penelitian ini berjumlah dua orang, yang diperoleh berdasarkan kriteria yaitu berjenis kelamin laki-laki dan sering mengumpat pada kehidupan sehari-hari. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam pada kedua orang responden tersebut. Data hasil wawancara tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan

metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Kepastian data atau *confirmability* pada penelitian ini dilakukan dengan membangun kesepakatan dengan responden bahwa data yang didapatkan telah sesuai dan apa adanya.

Hasil

Pada penelitian ini untuk menjaga kerahasiaan partisipan, maka mereka disebut dengan BR dan RY. BR dan RY merupakan seorang yang memiliki intensitas mengumpat yang tinggi. Selain itu, BR mengaku merupakan seseorang dengan impuls yang tinggi, sehingga BR memiliki kecenderungan untuk mudah mengungkapkan apa saja dan berbicara dengan nada bicara yang tinggi. BR mengaku tersiksa apabila menahan tekanan dari implus tersebut, sehingga BR memilih melepaskannya dengan mengumpat. Proses memilih melepaskan emosi dengan mengumpat tersebut BR dapatkan karena kebiasaan berkumpul dengan teman-temannya, sehingga BR menjadi ikut memilih cara tersebut.

“Orang dengan impulse gede itu cenderung asal bicara, nada bicara tinggi, ngomong biasa saja nadanya cenderung tinggi ya seperti itu. kalau implus ditahan rasanya mati perlahan mas” (W1, S1. 380-384)

“ya karena itu tadi kebiasaan, berkumpul dengan orang-orang sering mengumpat untuk lucu-lucuan jadinya juga ikut-ikutan mengumpat gitu” (W1, S1. 258-260)

Proses belajar dari melihat orang lain tersebut membuat BR memilih untuk meluapkan segala implus tersebut dalam bentuk verbal agar tidak membuat dirinya tersiksa ketika harus menahan implus tersebut. Sedangkan RY lebih menggambarkan dirinya sebagai seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah. Proses memilih mengekspresikan emosi dengan mengumpat RY peroleh dari lingkungannya, yaitu Ibunya tidak jarang mengumpat untuk mengekspresikan emosinya.

“saya ini ya termasuk religiusnya sangat rendah ya misal sekarang sih, dulu sempet agak religius sekali tetep ngumpat tapi ya gak sesering ini” (W1, S2. 240-244)

“ibu saya lagi goreng ikan terus minyaknya nyimprat gitu ya dia mengumpat ada saya disitu dan itu malah ketawa jadi gak selalu negatif. Itu tadi kalau misal diomongkan dengan ke orang lain dengan sengaja gitu kalau menurut saya bertentangan” (W1, S2. 122-127)

Hal tersebut membuat RY merasa mengumpat merupakan hal yang wajar apabila tidak di tujukan langsung kepada orang lain dan tidak memiliki tujuan untuk menyakiti orang lain. Gambaran mengenai diri dan proses belajar dari lingkungan tersebut membuat BR dan RY merasa tepat dengan merespon emosi dengan cara mengumpat.

Respon emosional

BR dan RY mengaku mengumpat karena menganggap mengumpat merupakan sarana untuk merespon emosi yang dirasakan dan cara untuk mengungkapkan emosi tersebut. Emosi-emosi yang memicu BR untuk mengumpat paling sering adalah emosi marah. Hal itu sering terjadi ketika BR berinteraksi dengan orang lain. BR mengumpat ketika merasakan emosi marah yang mendorongnya untuk melakukan agresi fisik, namun karena dirasa agresi fisik kurang bisa di ekspresikan, BR memilih untuk mengeluarkannya secara verbal.

“menyebalkan mengganggu dan bikin marah, harusnya orang ini tak anu aja apa ya tak gampar aja apa ya. Karena itu gak bisa, maka nanti keluarnya dalam bentuk verbal. misal misuh mengumpat yang bener-bener marah ya seperti itu” (W1, S1 41-50)

Sama halnya dengan RY yang memilih mengekspresikan emosi-emosi dengan mengumpat ketika mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan. RY mengaku tertolong dengan mengumpat karena dapat terhindar dari agresi fisik dan dapat membuatnya lupa meskipun hal tersebut tetap merupakan perasaan yang tidak menyenangkan.

“kalau misal orang itu saya pukul, mending saya tinggal terus pulang ke kos, tapi karena saya masih marah ya selain mengumpat saya mukul-mukul sesuatu terus saya tinggal tidur, habis itu rasanya lupa tapi itu tetep perasaan yang tidak menyenangkan” (W1, S2 52-55)

Dampak dalam diri mengumpat sebagai pelepasan emosi

Melakukan ekspresi emosi dengan cara mengumpat dipandang sesuai dengan konteks kehidupan sehari-hari yang dialami BR dan RY. BR dan RY mampu melepaskan emosi dan terhindar dari masalah yang lebih berat akibat dari merespon dengan agresi fisik. Selain itu, BR dan RY mengaku merasakan banyak manfaat dari mengumpat. BR yang mengaku merupakan orang memiliki implus tinggi ketika dihadapkan dengan suatu stimulus yang membuatnya marah, ia mengaku merasakan secara fisik sesak nafas, jantung berdebar dengan kencang dan pusing di area belakang kepala. Ketika BR melepaskan tekanan tersebut dengan mengumpat BR merasakan perasaan lega, detak jantung lebih tenang dan nafas menjadi lebih teratur.

“perasaan jujur lebih lega, kalau secara fisik malah detak jantung jadi normal terus bisa nafas lebih teratur lebih tenang, ketika ditahan itu malah anu apa menyakiti diri.” (W1, S1 83-86)

Selain itu, BR merasakan keuntungan secara psikologis dari mengumpat, BR merasa ketika mengumpat menjadikan dirinya bisa lebih merasakan ketenangan setelah itu. BR mengaku menjadi bisa tidur dengan tenang dan dapat memikirkan permasalahan tersebut dengan lebih jernih.

“Kalau dampak Psikologis saya malah tenang, misal saya bisa tidur mas” (W1, S1 263-264).

“ya saya pisuhin mas woo goblok gini, saya baru bisa tidur. yoweslah misuh, terus pikir besok lalu tidur” (W1, S1 267-269)

Hal tersebut menurut BR adalah sebuah katarsis dimana mengumpat membuatnya merasakan hal-hal yang selama ini terhambat menjadi bisa lebih terekspresikan, sehingga saluran emosi yang selama ini terhambat bisa lancar semua. BR menyadari bahwa cara melepaskan emosi terdapat berbagai cara, namun BR menganggap mengumpat merupakan cara yang sesuai dengan dirinya karena BR merasa memiliki implus yang tinggi dan selama ini mengumpat menjadi jalan yang paling efektif untuk mengekspresikannya. BR menganggap tidak perlu memaksakan menahan diri ketika mengekspresikannya bisa memberikan keuntungan yang lebih baik.

“ya awalnya itu misal marah, tegang, tensi tinggi, implus tinggi jadi plong semua, kayak misal saluran mampet itu mas, pas buka pertama itu ya gede keluar semuanya lega sudah gak ada yang mampet lagi, udah gitu” (W1, S1 335-339)

“Mungkin orang yang gak misuh ada yang karena menahan diri, memaksakan menahan diri, ya basic-nya implusifnya kecil” (W1, S1 197-200)

Sedangkan RY mengaku merasakan sebuah rasa lega ketika mampu mengekspresikan perasaan marah, terkejut dan lucu dengan cara mengumpat. Apabila RY tidak mengekspresikan emosi tersebut dengan tidak mengumpat RY merasa kurang bisa tersalurkan dan menimbulkan perasaan yang ganjil karena tidak dapat tersalurkan dengan baik emosi-emosi yang RY rasakan.

“plong ya, plong entah itu kondisinya sedang marah atau terkejut tadi itu caranya mengekspresikan emosi saya tadi dan setelah mengumpat itu ya bentuk ekspresi emosi saya” (W1, S2, 28-31)

“ada sesuatu yang ya keren lucu itu saya tahan karena gak tahan, karena sangat aneh saya mengumpat disitu saya tahan disimpem dalam hati, rasanya gak enak ada kurang gitu sama dikondisi lain saya marah gitu” (W1, S2, 38-40)

Perilaku mengumpat RY tersebut membuatnya merasakan perasaan yang lega setelah melakukannya. Oleh karena itu RY cenderung mengulangi perilakunya, karena dengan tidak mengumpat RY merasa kurang lega dalam merespon stimulus dari luar. RY menyadari bahwa merespon emosi dapat dengan cara-cara lain seperti berteriak dengan keras, namun RY menganggap bahwa poin utama dari mengumpat adalah sebuah pelepasan emosi secara subjektif, sehingga RY merasa dengan mengumpat merupakan hal yang sesuai untuk mewakili emosinya.

“karena enak iya karena enak, misal gak ngumpat gitu ya selalu ada yang ganjil aneh tertinggal gitu, kurang plong lah, kalau saya ngumpat keseringanya itu lebih plong ya itu saya ulangi lagi gitu ya karena enak” (W1, S2, 97-100)

“teriak sama-sama nge-gas itu lebih aneh dari pada saya mengumpat pakai kata-kata kecil jadi pointnya disini saya mau mengekspresikan emosi saya cuma dalam bentuk umpatan tapi kalau misal teriak gitu terlalu berlebihan jadi ya saya milih mengumpat” (W1, S2, 105-110)

Manfaat lain yang dirasakan RY ketika mengumpat adalah dengan mengumpat dapat menjadi sebuah penegasan dalam sebuah pendapat dan peristiwa. RY bisa lebih menegaskan emosi yang ia rasakan, sehingga orang lain dapat benar-benar memahami bahwa RY menunjukkan sikap yang serius. Seperti halnya ketika RY mengekspresikan rasa marahnya dengan mengumpat, hal tersebut dapat membuat orang lain mengerti dan menjadi sebuah penegasan untuk tidak melakukan hal-hal yang membuat ia marah lagi.

“jadi itu semacam respon aja, kalau saya dilukai saya kan menjerit kesakitan tapi kalau saya dilukai saya diem kan saya dilukai terus kayak gitu” (W1, S2, 158-161)

"bisa jadi dengan kita mengumpat terus itu orang lain denger oh ternyata kamu gak suka atau marah gitu yaudah saya gak ngulanginya lagi atau saya berhenti melakukan itu"
(W1, S2, 164-167)

Dampak mengumpat pada kehidupan bermasyarakat

Meskipun BR dan RY mengaku sering mengekspresikan emosi dengan mengumpat mereka sadar perilakunya berbenturan dengan norma yang berada di masyarakat. Perilaku mengumpat dipandang sebagai perilaku yang kasar dan dapat menyakiti orang lain. Oleh karena itu, mereka cenderung memilih situasi dan lokasi dimana ketika mereka mengumpat menjadi lebih sesuai. BR cenderung ketika marah dengan seseorang memilih situasi ketika berada di dalam kos sendirian ketika mengumpat.

"saya kan marah harusnya tapi saya diemin saja saya plototin mungkin, saya pulang ke rumah atau ke kosan marah-marah misuh. Misuh-misuh sendiri sudah setelah itu lega udah lega" (W1, S1 293-295)

Sedangkan RY memilih situasi yang tidak ramai orang ketika harus meluapkan emosinya dengan mengumpat. RY merasa ketika mengumpat pada situasi yang ramai dengan orang lain akan memiliki resiko yang besar daripada keuntungannya, sehingga RY memilih untuk mengumpat ketika sedang sendirian untuk melepaskan emosi yang ia rasakan.

"saya mengumpat-mengumpat itu ya nunggu saya sendiri jadi kalau di kondisi ramai jelas saya lebih gak mungkin hal itu terjadi karena resikonya lebih besar daripada keuntungannya gitu aja, jadi tetap ada pertimbangan" (W1, S2 76-80)

"ya di kosan, ya kadang saya ngomong sendiri asu bodho banget kayak gitu" (W1, S2 68-69)

Di sisi lain, meskipun BR dan RY memahami bahwa mengumpat merupakan hal yang berbenturan dengan norma di masyarakat dan mereka cenderung menyesuaikannya. Mereka tetap memiliki pemikiran bahwa seharusnya mengumpat tidak dipandang sebagai sesuatu yang buruk di dalam tatanan norma masyarakat. BR menganggap bahwa pembentukan norma dimana seseorang yang mengumpat diberi label dengan perilaku yang buruk merupakan pandangan dari orang-orang tertentu yang kurang dapat mencerminkan keanekaragaman individu dan pemikiran yang kurang adaptif.

“orang yang melarang misuh asem dilarang itu karena pikirannya sendiri gak suka ada orang yang bilang asem, dia punya kuasa mengkonfirmasi bahwa berkata asem itu sebuah larangan yang berlaku pada kondisi apapun. Jadi maksud saya tidak ada proses adaptasi”(W1, S1 219-223)

Sedangkan RY merasa sangat dirugikan ketika mengumpat dipandang sebagai tolak ukur seseorang di masyarakat. Perilaku mengumpat sering diinterpretasikan bermacam-macam oleh orang-orang di lingkungannya. RY mengaku sering dipandang sebagai sosok yang nakal dan agresif karena kebiasaannya mengumpat. RY merasa bahwa ketika ia mengumpat bukan berarti ia agresif namun hanya sekedar respon saja. Oleh karena itu, RY menganggap hal tersebut kurang merepresentasikan dirinya yang sebenarnya.

“saya sering mengumpat saya termasuk golongan cukup sering mengumpat tapi bukan berarti saya agresif maksudnya ya saya cuma sering ngumpat ya itu bentuk respon saya. Saya merasa di rugikan ketika ngumpat itu dikategorikan sebagai bentuk agresif. Karena itu bukan saya” (W1, S2 205-210)

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku mengumpat merupakan proses belajar dari lingkungan. Proses belajar tersebut tidak lepas dari karakteristik mereka masing-masing, sehingga *individual differences* mengambil peran dalam pemilihan cara untuk mengekspresikan emosi. Menurut Montagu (1942) sama halnya dengan menangis dan tertawa, mengumpat mampu memiliki fungsi untuk mengembalikan keseimbangan *psycho-physical* pada diri individu. Selain itu, mengumpat dapat memberikan efek katarsis pada emosi yang kuat, Pinker (dalam Vingerhoets, Bylsma & Vlam, 2013) menjelaskan dalam sistem otak terdapat “*Rage Circuit*” dimana sirkuit tersebut berawal dari bagian amygdala menuju hipotalamus dan kemudian menuju bagian *grey matter* pada *midbrain*. Pengaktifan sistem ini pada rasa sakit dan frustrasi dapat memicu efek tambahan seperti katarsis, yang memungkinkan terpicu karena mengumpat.

BR dan RY mengaku memilih melepaskan emosi dengan mengumpat karena dipandang sesuai dengan dirinya. Dinamika mengumpat sebagai pelepasan emosi merupakan sebuah peristiwa yang dilematis. Dampak melepaskan emosi dengan mengumpat pada kehidupan sehari-hari mampu memberikan perasaan lega dan dapat membuat perasaan dapat lebih tenang untuk menghadapi permasalahan. Hal itu karena perasaan atau emosi yang terpendam sudah tersalurkan melalui instrumen verbal dalam mengumpat. Namun disisi lain, mengumpat

memiliki dampak yang buruk pula karena menjadikan para pelakunya menjadi mendapat label negatif di masyarakat. Perilaku mengumpat dipandang sebagai perilaku yang tidak sesuai dengan norma kesopanan yang ada di masyarakat, sehingga pandangan tersebut membuat pelakunya merasa bersalah.

Mengumpat bila dipandang sebagai sebuah pelepasan emosi menjadi sebuah hal yang lumrah, karena hal tersebut sama halnya dengan perilaku menangis untuk merespon emosi sedih dan tertawa untuk merespon emosi bahagia yang dirasakan dalam diri individu. Tujuan utama mengumpat adalah untuk melepaskan ketegangan yang selama ini timbul karena stimulus-stimulus dari luar, sehingga kata-kata umpatan yang cenderung menggunakan kata-kata berkonotasi negatif dirasa memiliki muatan emosi yang dapat disalurkan dengan efektif. Oleh karena itu, pemilihan penggunaan cara melepaskan emosi dengan mengumpat memerlukan pertimbangan yang matang. Mengumpat memerlukan pemahaman terhadap situasi agar cara yang dipilih sebagai bentuk pelepasan emosi tersebut menjadi lebih efektif. Seperti hanya pendapat yang disampaikan Jay (2008) mengumpat dapat menjadi lebih sesuai bila dilakukan pada situasi informal, sehingga tidak terlalu menjadi sebuah permasalahan dengan orang lain. Selain itu, mengumpat apabila dilakukan dalam situasi yang tepat dapat mempererat hubungan diantara seseorang dan dapat menjadi indikator sebuah kedekatan interpersonal (Finn, 2017). Mengumpat dapat dilakukan ketika berada dalam situasi sendiri atau tidak menargetkan ucapan verbal tersebut kepada orang lain secara langsung. Sama halnya dengan kita merespon emosi bahagia dengan tertawa terbahak-bahak perlu adanya pemahaman situasi agar perilaku tertawa tersebut dapat tersalurkan dengan efektif.

Simpulan

Pelepasan emosi dengan mengumpat bagi sebagian orang merupakan hal yang efektif untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan. Mengumpat dengan mengatakan kata-kata yang memiliki muatan emosi dapat menjadi instrumen individu yang mengalami tekanan emosi untuk melepaskannya. Meskipun demikian, mengumpat dapat menjadikan pelakunya mendapat label kurang memiliki perilaku yang sesuai dengan norma di masyarakat. Penelitian ini menyimpulkan mengumpat merupakan sebuah cara yang efektif secara subjektif untuk merespon emosi yang dirasakan individu terhadap stimulus-stimulus dari luar. Oleh karena itu, mengumpat memiliki kesamaan terhadap respon emosi yang lain seperti menangis dan tertawa.

Saran bagi individu yang memilih menggunakan kata umpatan sebagai instrumen untuk melepaskan emosi hendaknya memiliki pemahaman akan situasi dan orang-orang yang ada di sekitar, agar pelepasan emosi dengan mengumpat tersebut dapat menjadi sebuah tindakan yang efektif dan tidak memberikan dampak yang dapat memperburuk keadaan. Pengembangan

penelitian juga dapat dilakukan dengan meneliti cara-cara pelepasan emosi secara verbal dengan cara-cara lain seperti *istighfar* yang lebih dapat diterima secara sosial, penelitian lanjutan tersebut dapat mengeksplorasi informasi mengenai dinamika pelepasan emosi yang menggunakan kata-kata secara verbal.

Daftar pustaka

- Finn, E. (2017). Swearing: The good, the bad & the ugly. *ORTESOL Journal*, Vol. 34, No. 01. 17-26.
- Jay, T. (2009). The Utility and Ubiquity of Taboo Words. *Perspective on Psychological Science*, Vol. 04, No. 02, 153-161.
- Jay, T., & Janschewitz, K. (2008). The pragmatics of swearing. *Journal of Politeness Research*, Vol. 4, No. 01, 267-288.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Josh M. Cisler, B. O. O. (2012). Emotion Regulation and Anxiety Disorders Josh. *Curr Psychiatr Rep.*, 14(3), 182-187. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0262-2>.Emotion
- Mountagu, A., M. (1942). On the physiology and psychology of swearing. *Psychiaty Interpersonal and Biological Processes*. Vol. 05, No, 02, 189-201.
- Patel, J., & Patel, P. (2019). Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1(3), 16-21. <https://doi.org/10.14302/issn.2574-612x.ijpr-18-2564>
- Rassin, E., & Muris, P. (2005). Why do women swear? An exploration of reasons for and perceived efficacy of swearing in Dutch female students. *Perosnality and Individual Differences*, Vol. 38, No. 07, 1669-1674.
- Smith, J., A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage.
- Stephens, R. & Umland, C. (2011). Swearing as a response to pain – Effect of daily swearing frequency. *The Journal of Pain*, Vol. 12, No. 12, 1274-1281.
- Trampe, D., Quoidbach, J., & Taquet, M. (2015). Emotions in everyday life. *PLoS ONE*, 10(12), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.014545>
- Vingerhoets, J., Bylsma, L., M., & Vlam, C. (2013). Swearing: A biopsychosocial perspective. *Psychological Topics*, Vol. 22, No. 02, 287-304.