



Article
professionnel

Billet de
blog

2025

Published
version

Open
Access

This is the published version of the publication, made available in accordance with the publisher's policy.

Berkata kasar ternyata menyehatkan mental dan otak kita

Prayoga, Elga Ahmad

How to cite

PRAYOGA, Elga Ahmad. Berkata kasar ternyata menyehatkan mental dan otak kita. In: The Conversation, 2025.

This publication URL: <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:184533>



Ilustrasi seorang laki-laki sedang mengeluarkan kata-kata kasar. pathdoc/Shutterstock

Berkata kasar ternyata menyehatkan mental dan otak kita

Diterbitkan: April 15, 2025 1.04pm WIB

Elga Ahmad Prayoga

Doctorant, Université de Genève

- *Kaum muda cenderung mudah berkata kasar yang bermakna umpatan atau hinaan*
- *Berkata kasar bermanfaat secara mental dan fisiologis*
- *Kata-kata kasar seharusnya digunakan secara bijak dengan selalu mempertimbangkan dampak sosial dan emosional*

Trigger warning! Tulisan ini mengandung sejumlah kata atau istilah tabu yang dapat membuat pembaca tidak nyaman.

Kamu mungkin sering mendengar orang-orang di sekitarmu mengumpat atau mengekspresikan sesuatu dengan kata-kata kasar.

Berkata-kata kasar merupakan bentuk komunikasi yang sarat dengan emosi dan makna. Alhasil, kata-kata kasar sering kali bermakna positif atau negatif, bergantung pada situasinya.

Perhatikan dua contoh penggunaan kata “anjing” ini:

'Anjing', bagus banget mobilnya! (Kata kasar bernuansa kekaguman)

'Anjing', gue kalah! (Kata kasar bernuansa kemarahan)

Penggunaan kata kasar juga mencerminkan kreativitas bahasa masyarakat kita. Contohnya, kata “anjir”, “anjay”, “anjrot”, “njir”, dan “bjir” merupakan beberapa variasi bentuk dari umpatan “anjing”. Pelesetan-pelesetan ini cenderung dianggap lebih halus daripada bentuk asalnya.

Meski kata-kata kasar dianggap kotor dan tidak sopan oleh masyarakat, tetapi tetap saja ia jamak digunakan dalam interaksi sehari-hari, terutama oleh kalangan generasi Milenial dan Z (Gen Z).

Sebuah studi psikolinguistik menyebutkan bahwa Gen Z cenderung mudah mengumpat.

Ragam kata kasar

Berdasarkan maksudnya, ada tiga jenis kata-kata kasar, yakni umpatan, hinaan, dan ujaran kebencian.

Umpatan digunakan untuk mengungkapkan emosi negatif atau rasa frustrasi. Hinaan bertujuan untuk merendahkan ataupun menyerang orang lain.

Sementara ujaran kebencian acap dipakai untuk menyerang suku, agama, orientasi seksual, dan sebagainya.

Di Indonesia, kata-kata kasar tak jarang mencerminkan keragaman bahasa yang terdapat di tanah air, dengan sering munculnya kata-kata pinjaman dari bahasa daerah.

Presiden Prabowo Subianto, misalnya, menuturkan kata “*ndasmu*” berkali-kali terhadap pihak yang mengkritiknya.

Istilah “*ndasmu*” memiliki arti “kepalamu” dalam bahasa Jawa ragam ngoko—yang mencerminkan tingkat kesopanan paling rendah. Kata tersebut bisa dikategorikan kasar karena, menurut ahli filologi Supardjo, kerap digunakan untuk merendahkan seseorang.

Kata “*ndasmu*” serupa juga dengan “keningmu”, “matamu”, dan “mulutmu”. Kata-kata ini bisa bermakna negatif apabila dipakai sebagai respons untuk membantah kritik, disampaikan secara langsung kepada pemberi kritikan, dan dilafalkan dengan nada yang tajam.

Sebaliknya, bila diucapkan di antara teman sebaya dengan maksud bercanda dan intonasi yang ringan, maknanya bisa berubah menjadi positif.

Pidato ‘**Ndasmu**’ Prabowo untuk Pengkritiknya Jadi Polemik.

Konteks global kata kasar

Di tataran global, riset menemukan pola dalam pemilihan kata tabu yang bisa dipandang kasar dalam konteks tertentu. Contohnya, kata-kata yang artinya setara dengan “vagina” (*pussy*) adalah “memek” dan “pepek”.

Ada juga kata yang sama artinya dengan “entot” (*fuck*) adalah “jancok” yang berasal dari kata *ancuk* (sanggama) dalam bahasa Jawa.

Ada pula padanan-padanan dari istilah tabu lainnya, seperti “kontol” (*dick*) yang berasal dari kata “penis”. Lalu ada “tahi” (*shit*) dan “lubang pantat” (*asshole*).

Ini merupakan kata-kata kasar yang paling sering dilontarkan secara konsisten di setiap sampel bahasa dalam penelitian tersebut.

Sementara itu, contoh ujaran-ujaran kasar yang biasanya muncul dalam bahasa Indonesia adalah “anjing”, “monyet”, “kampret”, “babi”, “binatang”, “jembut”, “bangsat”, “keparat”, “goblok”, dan sebagainya.

Kata-kata tersebut belum tentu punya nilai dan makna jelek yang sama logisnya dalam bahasa lain.

Kata-kata kasar dalam bahasa asing tidak serta-merta maknanya masuk akal dalam bahasa Indonesia. Misalnya, kata “*jerk*” dalam bahasa Inggris yang bermakna “mengentak atau menyentak sesuatu”, yang dalam konteks umpatan berarti hinaan untuk seseorang yang bodoh.

Gaji tak kunjung naik. Promosi mesti pindah perusahaan. Skripsi belum juga ACC. Diet ketat, berat badan tak turun juga. Lingkungan kerja toxic, bosnya narsistik. Gaji bulan ini mesti dibagi untuk orang tua dan anak. Mau sustainable living, ongkosnya mahal. Notifikasi kantor berdenting hingga tengah malam. Generasi Zilenials hidup di tengah disrupsi teknologi, persaingan ketat, dan kerusakan lingkungan.

Simak 'Lika Liku Zilenial' mengupas tuntas permasalahanmu berdasar riset dan saran pakar.

Dalam bahasa Indonesia, kata ini dapat dipadankan dengan cercaan “botol” (kependekan dari bodoh dan tolol), “pea” (kependekan dari: pendek akal), “bego”, “tolol”, “*bahlul*” dari kata بَهْلُولٌ dalam bahasa Arab, maupun “sontoloyo”.

Walaupun setiap bahasa memiliki kata-kata kasar yang khas, penalarannya selalu dipengaruhi oleh konteks budaya dan tempat.

Manfaat berkata kasar

Seseorang yang berkata kasar bukan berarti ia kekurangan kosakata. Justru ini menunjukkan bahwa, menurut riset, ia cenderung memiliki kemampuan kognitif yang tinggi dan termasuk penutur yang menguasai bahasanya.

Sebuah studi ilmu psikologi sosial dan kepribadian yang dilakukan oleh kelompok peneliti dari universitas Cambridge, Maastricht, Hong Kong dan Stanford, menerangkan bahwa orang yang kerap berkata kasar terbukti lebih jujur, tulus, dan tidak mudah menipu.

Apa alasanmu berkata kasar?

- Macet!
- Kebijakan pemerintah
- Kerja serius, gaji bercanda!
- Deadline tugas gak masuk akal!
- Aku tidak akan pernah berkata kasar

Vote

View Results
Crowdsignal.com

Ini karena kata-kata kasar memiliki manfaat psikologis dan fisiologis, di antaranya:

- **Meluapkan emosi:** Kata-kata kasar dapat menjadi cara ampuh untuk meluapkan emosi, baik negatif maupun positif, secara lebih ringkas. Sebab, perasaan yang mendalam atau terlalu kuat relatif lebih sulit diungkapkan hanya dengan kata-kata biasa.

- **Meredakan rasa sakit:** Penelitian menunjukkan bahwa berkata kasar dapat membantu meringankan rasa sakit. Orang yang mengumpat dapat menahan rasa sakit lebih lama daripada mereka yang meluapkan emosinya dengan kata-kata netral.

Hal ini disebabkan oleh aktifnya amigdala (*amygdalae*)—bagian dari sistem limbik yang memproses emosi yang kuat di dalam otak, seperti rasa takut atau senang—sehingga melepaskan endorfin sebagai penghilang rasa sakit alami.

- **Menanggapi ancaman bahaya:** Aktifnya amigdala di dalam otak sekaligus mampu mempersiapkan tubuh agar berada pada fase waspada terhadap adanya bahaya yang mengancam. Hal ini dapat menjelaskan mengapa kata-kata umpatan lazim digunakan secara spontan dalam situasi stres atau ketika tiba-tiba kesakitan.

• **Meningkatkan kinerja:** Berkata kasar juga dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan fisik. Hasil eksperimen membuktikan bahwa orang yang mengumpat sambil berkata kasar selama latihan intens menunjukkan performa yang lebih baik ketimbang mereka yang menyebutkan kata-kata netral.

Gunakan dengan bijak

Kata-kata kasar merupakan bagian kompleks dari bahasa manusia. Dalam komunikasi, pemaknaannya berkaitan erat dengan konteks budaya, tempat, dan situasi.

Ilustrasi seorang perempuan menutup mulutnya menggunakan kertas bertuliskan tanda X. Vladimir Gjorgiev/Shutterstock

Meski begitu, kata-kata kasar seharusnya digunakan secara bijak dengan selalu mempertimbangkan dampak sosial dan emosional.

Memberikan pemahaman dan penggunaan kata-kata kasar, terutama kepada anak-anak, adalah salah satu tantangan utama di dunia pendidikan. Dalam hal ini, orang tua dan guru berperan penting untuk memberikan contoh dan membantu mereka mengembangkan keterampilan berkomunikasi yang efektif.

Pada akhirnya, kesadaran diri dan pendidikanlah yang mampu membantu menjaga kata-kata kasar agar tetap ada sebagai sesuatu yang sensitif dan tabu, sehingga efek psikologis dan fisiologisnya dapat terus dirasakan sebagaimana mestinya.