Prolite – Kamu Ectomorph, Mesomorph, atau Endomorph? Temukan Tipe Tubuhmu dan Apa Artinya untuk Kepribadianmu!

Pernah nggak sih kamu mikir, kenapa temanmu yang badannya atletis cenderung lebih aktif dan percaya diri, sementara kamu yang bertubuh ramping malah lebih suka menyendiri dan mikir dalam?

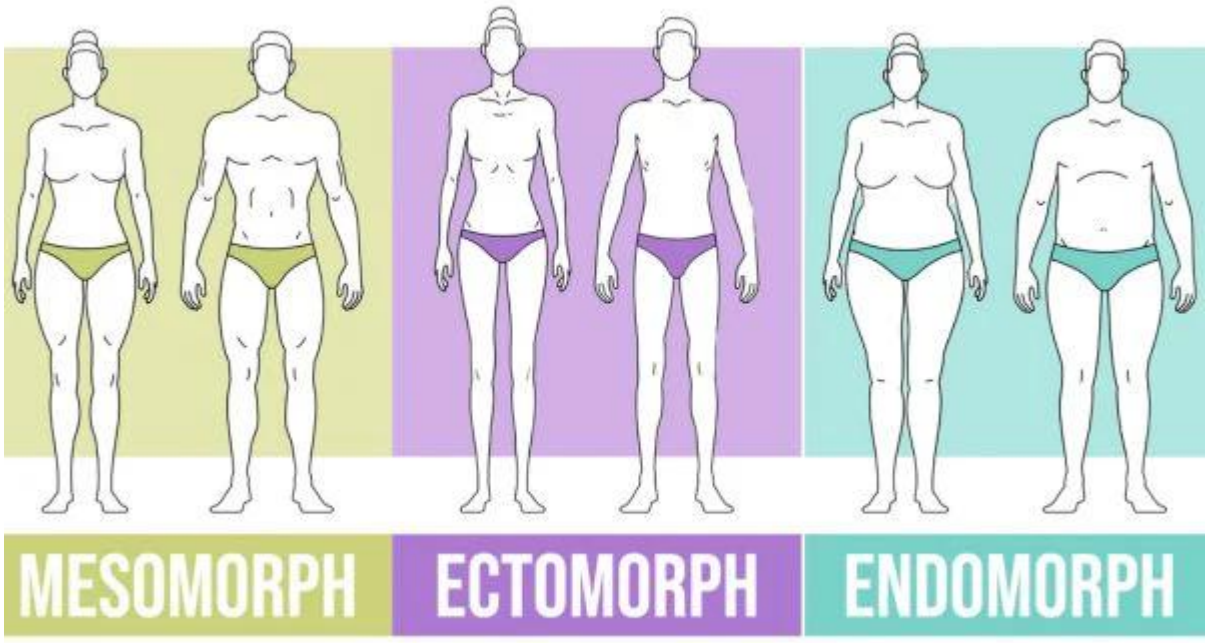
Nah, ternyata, itu bukan cuma kebetulan loh. Di tahun 1940-an, seorang psikolog bernama William H. Sheldon mengembangkan teori somatotype, yaitu sistem yang mengelompokkan bentuk tubuh manusia ke dalam tiga tipe utama: ectomorph, mesomorph, dan endomorph.

Tapi bukan cuma soal bentuk tubuh, Sheldon juga percaya bahwa bentuk fisik ini berkaitan dengan kepribadian dasar seseorang.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Yuk, kita kulik lebih dalam soal ini. Tapi tenang, kita juga akan bahas sisi ilmiahnya, kritiknya, dan gimana kamu bisa pakai info ini buat kenal diri lebih baik—tanpa jatuh ke over-labeling.

Apa Itu Somatotype?



Somatotype adalah teori yang dikembangkan oleh William H. Sheldon, yang membagi tubuh manusia menjadi tiga tipe utama berdasarkan karakteristik fisik:

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

1. Ectomorph
    - Tubuh kurus, pinggang ramping, bahu kecil, tangan dan kaki panjang.
    - Cenderung sulit menaikkan berat badan.
    - Kepribadian khas: introvert, pemikir, sensitif, dan cenderung analitis.
2. Mesomorph
    - Tubuh atletis, otot menonjol, bahu lebar, pinggang ramping.
    - Mudah membentuk otot dan aktif secara fisik.
    - Kepribadian khas: percaya diri, energik, kompetitif, suka petualangan.

3. Endomorph
    - Tubuh cenderung bulat atau berisi, metabolisme lambat, mudah menyimpan lemak.
    - Kepribadian khas: ramah, sosial, santai, menyenangkan.

Sheldon percaya bahwa bentuk tubuh bisa memengaruhi temperamen dasar. Misalnya, ectomorph dianggap lebih tertutup karena tubuhnya mencerminkan kepekaan, sementara mesomorph cenderung mendominasi karena fisiknya yang kuat.

Kok Bisa Tubuh Terkait dengan Kepribadian?

Tipe Tubuhmu Bisa Ungkap Sifat Aslimu? Yuk Cari Tahu di Sini!

Baca Selanjutnya
Tingkatkan Kualitas SDM, DBMSDA Kota Bekasi Gelar Pelatihan Informatika