

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

Category: LifeStyle

11 Juli 2025



## 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.

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:

### 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?



Menurut Sheldon, struktur tubuh dan temperamen berkembang bersamaan sejak janin. Jadi, katanya, bukan tubuh yang “membentuk” kepribadian, tapi mereka tumbuh bersamaan karena pengaruh genetik dan hormonal yang sama.

Tapi teori ini juga mendapat banyak kritik, terutama karena:

- **Sheldon dikritik sebagai pendukung eugenika**, dan metodenya cenderung subjektif.
- Hubungan antara bentuk tubuh dan kepribadian **tidak selalu konsisten** dalam penelitian modern.
- Banyak ahli menganggap teori ini sebagai **pseudoscience**, alias sains semu.

Namun, menariknya, bukan berarti teori ini sepenuhnya ngawur...

## Penelitian Modern: Masih Ada Korelasinya?

Sebuah studi tahun **2013** di The Gambia menunjukkan bahwa **ada korelasi ringan antara bentuk tubuh dengan pola perilaku dan kepribadian**, khususnya pada anak-anak dan remaja. Orang dengan tipe tubuh tertentu cenderung menunjukkan respon stres dan sosial yang khas, meski tidak berarti semua orang dengan tipe yang sama bakal punya kepribadian identik.

Dengan kata lain: **biologis bisa berpengaruh, tapi bukan takdir**. Genetik, lingkungan, pengalaman hidup, dan cara kita memproses emosi punya peran besar juga.

# Yuk, Kenali Tipe Tubuhmu!



Kalau kamu penasaran termasuk tipe yang mana, coba perhatikan beberapa ciri ini:

- **Ectomorph:** tubuh kurus, susah naik berat badan, cepat lelah tapi fokus saat bekerja sendiri.
- **Mesomorph:** bentuk tubuh seimbang, cepat respon, suka kompetisi dan kegiatan fisik.
- **Endomorph:** badan berisi, mudah lelah secara fisik tapi tahan stres sosial, cenderung menyenangkan dan suportif.

*Catatan: Banyak orang nggak 100% masuk satu tipe ya! Bisa jadi kamu kombinasi, misalnya ecto-meso atau meso-endo.*

## Apa Manfaat Tahu Somatotype?

Meskipun bukan patokan mutlak, memahami somatotype bisa bantu kamu:

- **Kenali kekuatan dan tantangan pribadi.** Misalnya, mesomorph yang dominan bisa bekerja dalam tim tapi butuh latihan empati, sementara ectomorph yang reflektif perlu keluar dari zona nyaman sosialnya.
- **Atur gaya hidup lebih cocok.** Ectomorph bisa lebih fokus ke istirahat dan nutrisi seimbang, endomorph lebih ke aktivitas fisik ringan yang menyenangkan.
- **Membangun self-acceptance.** Daripada memaksa diri jadi orang lain, lebih baik kenali gaya alaminya dan maksimalkan potensinya.

Tipe tubuh memang bisa jadi petunjuk awal, tapi bukanlah cetakan tetap yang membatasi hidupmu. Yang penting adalah bagaimana kamu mengenali dirimu, membentuk pola pikir positif, dan terus tumbuh jadi versi terbaik dari diri sendiri.

Kalau kamu merasa mirip ectomorph yang overthinking, atau mesomorph yang kompetitif banget, nggak apa-apa. Itu bagian dari kamu. Tapi tetaplah terbuka untuk berkembang, karena kepribadian bukan cuma dari bentuk tubuh, tapi juga dari pilihan dan proses hidupmu.

Yuk, share artikel ini ke temanmu dan tanyakan: **“Kamu tim ecto, meso, atau endo? Dan cocok nggak sama kepribadianmu?”**