Sanguinis, Koleris, Melankolis, atau Plegmatis?

Empat temperamen klasik beserta ciri, asal-usul, dan cara tesnya, ditambah penjelasan jujur mengapa tipologi kuno ini cocok untuk refleksi, bukan untuk keputusan serius.

Nugroho Budi · 27 November 2026 · 12 menit baca



Ringkasnya: sanguinis (ceria dan mudah bergaul), koleris (tegas dan berorientasi hasil), melankolis (teliti dan perasa), dan plegmatis (tenang dan sabar) adalah empat temperamen klasik yang berasal dari teori cairan tubuh Yunani kuno. Teori asalnya sudah ditolak ilmu kedokteran modern, tetapi keempat label ini masih populer untuk mengenal diri. Kebanyakan orang punya campuran, bukan satu tipe murni. Untuk ukuran kepribadian yang berbasis riset, model dimensi seperti Big Five lebih kuat dasarnya.

Sanguinis, koleris, melankolis, dan plegmatis adalah empat tipe temperamen yang menggambarkan gaya emosi dan cara seseorang bereaksi: seberapa cepat ia bersemangat, seberapa kuat perasaannya, dan seberapa lama perasaan itu bertahan. Tes kepribadian sanguinis dan kawan-kawannya biasanya meminta Anda memilih kata sifat yang paling menggambarkan diri, lalu menghitung temperamen mana yang paling menonjol.

Label ini menarik karena mudah dipahami dan terasa "kena". Namun sebelum memakai hasilnya, ada baiknya Anda tahu dari mana asalnya, apa yang bisa dan tidak bisa disimpulkan darinya, dan bagaimana posisinya dibandingkan alat ukur kepribadian yang dipakai psikolog saat ini.

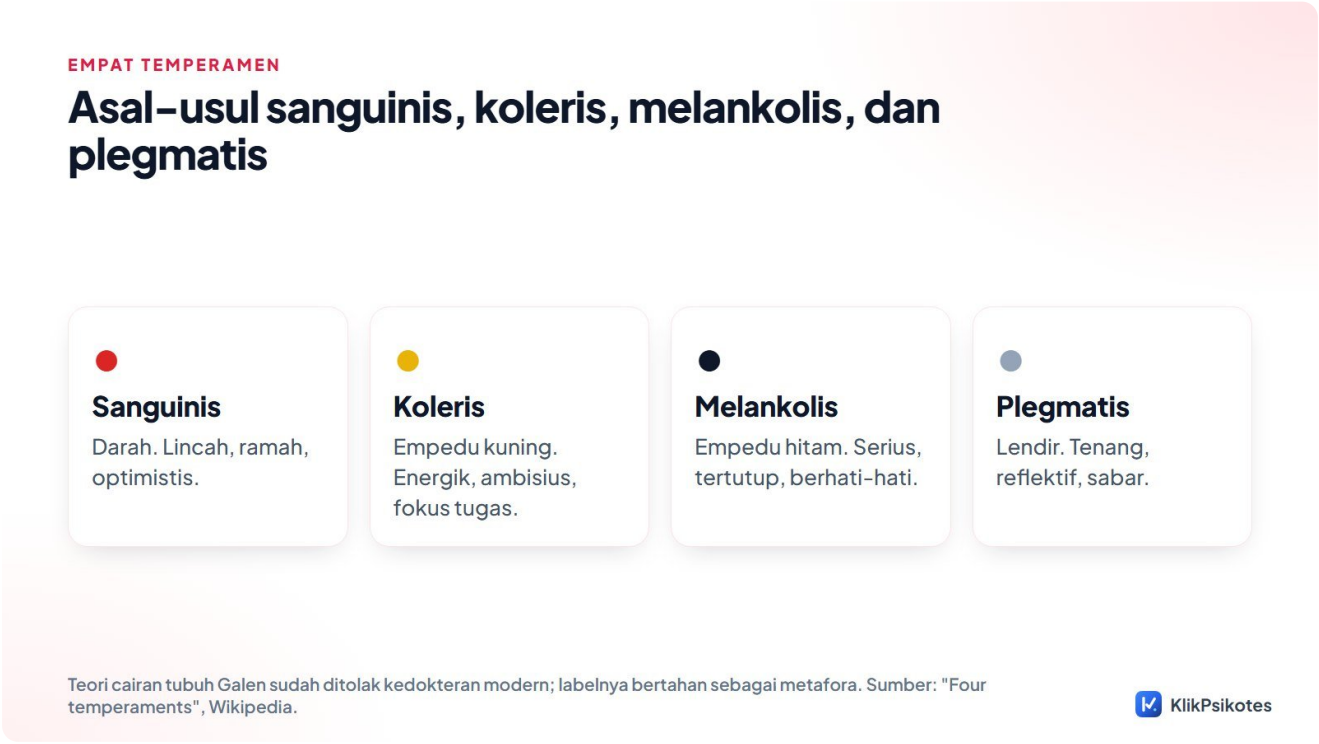
Dari mana asal empat temperamen?

Asalnya adalah humorisme, teori kedokteran Yunani kuno. Hippokrates memandang cairan tubuh memengaruhi kesehatan dan watak. Galen (129 – sekitar 200 M) kemudian menyusun tipologi temperamen pertama, dengan empat tipe yang masing-masing dikaitkan dengan kelebihan satu cairan tubuh (Four temperaments):

Temperamen	Cairan tubuh menurut teori kuno	Gambaran watak tradisional
Sanguinis	Darah	Lincah, ramah, optimistis
Koleris	Empedu kuning	Energik, ambisius, berfokus pada tugas
Melankolis	Empedu hitam	Serius, tertutup, berhati-hati
Plegmatis	Lendir (*phlegm*)	Tenang, reflektif, sabar

Ilmu kedokteran modern sudah menolak teori ini, dan tidak ada hubungan tetap antara cairan tubuh dengan kepribadian. Teori empat temperamen ditinggalkan setelah tahun 1850-an, tetapi

istilahnya bertahan sebagai metafora. Penulis Kristen Tim LaHaye mempopulerkannya kembali lewat buku-bukunya, dan dari sanalah banyak tes populer empat temperamen berkembang. Karena itu Anda akan menemui dua ejaan, *plegmatis* dan *phlegmatis*, yang maksudnya sama.



Empat temperamen berasal dari teori cairan tubuh Galen; teorinya sudah ditinggalkan, labelnya bertahan. Sumber: Four temperaments, Wikipedia.

Ciri sanguinis, koleris, melankolis, dan plegmatis

Deskripsi berikut adalah gambaran tradisional tiap temperamen, ditambah bagaimana biasanya gambaran itu dibaca dalam konteks kerja. Anggap ini sebagai cermin untuk berefleksi, bukan diagnosis. Pembahasan mendalam per temperamen ada di artikel kepribadian sanguinis, koleris, melankolis, dan plegmatis.

Sanguinis, si penghidup suasana

Sanguinis digambarkan lincah, mudah bergaul, optimistis, dan senang mencari kesenangan. Di tempat kerja, orang yang merasa cocok dengan label ini biasanya cepat akrab dengan klien, pandai mencairkan rapat yang kaku, dan bersemangat di awal proyek. Sisi yang sering perlu dijaga: mudah berpindah perhatian, janji yang terlalu banyak, dan detail yang terlewat ketika antusiasme sudah turun.

Koleris, si penggerak

Koleris digambarkan energik, ambisius, dan berfokus pada tugas. Orang dengan kecenderungan ini nyaman mengambil keputusan cepat, mengejar target, dan memimpin ketika situasi tidak jelas. Sisi yang perlu dijaga: tampak mendominasi, kurang sabar pada proses yang lambat, dan kadang impulsif.

Melankolis, si pemikir yang teliti

Melankolis digambarkan serius, cenderung tertutup, dan berhati-hati. Dalam pekerjaan, gambaran ini cocok dengan orang yang memeriksa ulang angka sebelum laporan dikirim, menyukai standar yang jelas, dan peka terhadap kualitas. Sisi yang perlu dijaga menurut gambaran tradisional: mudah murung, terlalu kritis pada diri sendiri, dan lama memutuskan karena ingin sempurna.

Plegmatis, si penengah yang tenang

Plegmatis digambarkan tenang, reflektif, sabar, dan stabil. Di kantor, mereka sering menjadi orang yang menenangkan rekan saat ada masalah dan dapat diandalkan untuk pekerjaan rutin jangka panjang. Sisi yang perlu dijaga: terlihat lamban, ragu mengambil inisiatif, dan menghindari konflik yang sebenarnya perlu dihadapi.

Temperamen	Kata kunci tradisional	Kekuatan di tempat kerja	Yang perlu diwaspadai
Sanguinis	Lincah, ramah, optimistis	Membangun relasi, mencairkan suasana	Kurang tuntas, mudah teralihkan
Koleris	Tegas, ambisius, berorientasi tugas	Memutuskan cepat, mengejar target	Dominan, tidak sabar
Melankolis	Serius, teliti, berhati-hati	Kualitas, ketelitian, perencanaan	Perfeksionis, mudah murung
Plegmatis	Tenang, sabar, stabil	Menengahi, konsisten pada rutinitas	Pasif, menghindari konflik

Satu situasi, empat cara bereaksi

Cara termudah mengenali kecenderungan Anda adalah membayangkan situasi nyata. Misalkan pukul 16.00 atasan mengabarkan bahwa presentasi untuk klien dimajukan menjadi besok pagi.

Gambaran tradisional tiap temperamen kira-kira seperti ini:

- **Sanguinis:** langsung menghubungi rekan satu tim, membagi semangat, dan menawarkan diri membawakan presentasi. Risiko: lupa memeriksa angka di salindia.
- **Koleris:** segera membagi tugas, menetapkan tenggat pukul 21.00, dan memastikan semua orang bergerak. Risiko: rekan merasa didikte.
- **Melankolis:** merasa tidak nyaman dengan waktu yang mepet, lalu memeriksa data dan alur presentasi sampai larut. Risiko: terlalu lama menyempurnakan satu bagian.
- **Plegmatis:** tetap tenang, mengerjakan bagian yang diminta dengan rapi, dan menenangkan rekan yang panik. Risiko: tidak menyampaikan bahwa bebannya sebenarnya terlalu banyak.

Kalau Anda merasa cocok dengan dua atau tiga reaksi sekaligus, itu wajar. Di bagian berikutnya akan terlihat mengapa.

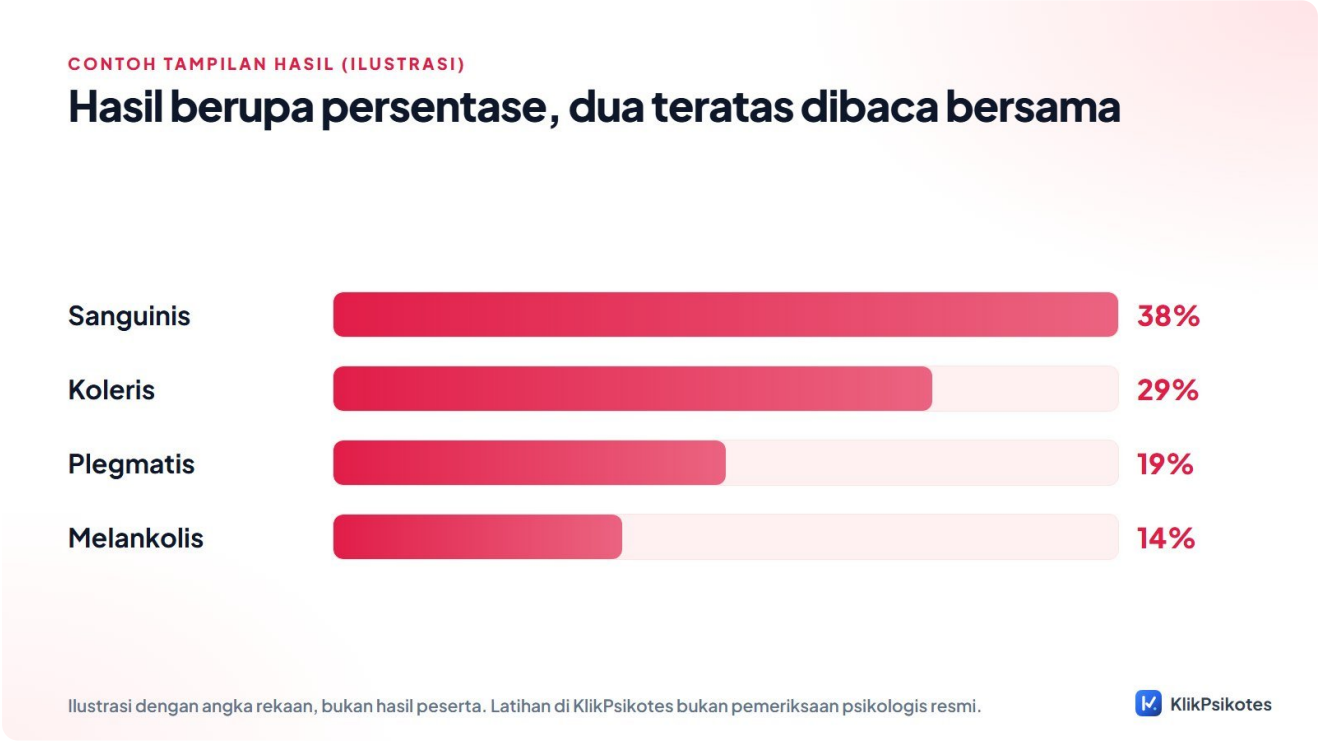
Bagaimana tes kepribadian sanguinis bekerja?

Tes temperamen umumnya berbentuk daftar kelompok kata. Di setiap kelompok, Anda memilih satu kata sifat yang paling menggambarkan diri Anda. Setiap kata mewakili satu temperamen, lalu pilihan Anda dijumlahkan. Contoh satu kelompok kata buatan kami:

> *Pilih satu yang paling menggambarkan Anda:*
>
> *☐ Bersemangat ☐ Berani mengambil keputusan ☐ Rapi dan terencana ☐ Mudah menyesuaikan diri*

Keempat kata itu terdengar positif, sehingga Anda tidak bisa memilih "yang benar". Pilih yang paling sering terjadi dalam keseharian Anda, bukan yang paling Anda inginkan.

Versi latihan di KlikPsikotes (kode PERS) berisi 40 kelompok kata, tanpa batas waktu, dan biasanya selesai sekitar 15 menit. Hasilnya menampilkan persentase keempat temperamen, temperamen yang paling menonjol, temperamen kedua, serta kekuatan dan kelemahan yang biasa dikaitkan dengannya.



Ilustrasi dengan angka rekaan. Hasil berupa persentase; dua temperamen teratas dibaca bersama.

Mengapa hasil Anda hampir selalu campuran

Karena setiap kelompok memaksa Anda memilih satu kata, jarang ada orang yang memilih kata dari satu temperamen saja sebanyak 40 kali. Hasil seperti "Koleris 35%, Melankolis 30%, Sanguinis 20%, Plegmatis 15%" jauh lebih umum daripada satu tipe murni. Membaca dua temperamen teratas bersama-sama, misalnya koleris-melankolis, biasanya lebih menggambarkan Anda daripada satu label saja.

Perhatikan juga selisihnya. Kalau dua temperamen teratas hanya berbeda beberapa persen, hasil Anda bisa bertukar urutan bila tes diulang di hari lain. Itu bukan berarti tesnya rusak, melainkan tanda bahwa kedua kecenderungan itu sama kuatnya dalam diri Anda.

Contoh membaca tiga kombinasi

Berikut cara membaca beberapa kombinasi dua temperamen teratas. Ini contoh penalaran dari gambaran tradisional, bukan deskripsi resmi:

- **Koleris-melankolis.** Dorongan mengejar hasil bertemu dengan standar kualitas yang tinggi. Gambaran ini cocok dengan orang yang ingin pekerjaan cepat selesai sekaligus rapi, dan mudah frustrasi bila timnya tidak secepat atau seteliti dirinya. Yang bisa dilatih: menyampaikan standar sejak awal, bukan mengoreksi di akhir.

- **Sanguinis-plegmatis.** Ramah dan menyenangkan, sekaligus tenang dan tidak suka konflik. Orang seperti ini biasanya disukai banyak rekan, tetapi bisa kesulitan berkata "tidak" atau menegur. Yang bisa dilatih: menyepakati batas beban kerja secara tertulis.
- **Sanguinis-koleris.** Energi tinggi untuk bergaul dan bergerak. Gambaran ini cocok dengan orang yang hidup di tengah aktivitas dan cepat memulai banyak hal. Yang bisa dilatih: menyelesaikan satu hal sebelum memulai yang baru, dan meminta rekan yang teliti memeriksa detail.

Perhatikan pola penalarannya: ambil kekuatan dari temperamen pertama, lihat bagaimana temperamen kedua memperkuat atau menyeimbangkannya, lalu tentukan satu kebiasaan untuk dilatih. Cara ini bisa Anda terapkan pada kombinasi apa pun.

Apakah empat temperamen ilmiah?

Jawaban jujurnya: empat temperamen adalah tipologi bersejarah, bukan model psikometri modern yang tervalidasi. Dasarnya, teori cairan tubuh, sudah lama ditolak. Labelnya bertahan karena mudah diingat, bukan karena terbukti mengukur kepribadian dengan tepat.

Pembandingnya adalah Big Five, model yang sudah menggantikan model-model kepribadian yang disusun dari teori semata. Big Five dikembangkan dari penelitian empiris atas kata-kata yang dipakai orang untuk menggambarkan diri, lalu diolah dengan analisis faktor. Setiap dimensinya berupa spektrum, bukan kotak. Strukturnya sudah direplikasi di berbagai budaya, walau tidak berhasil di semua negara, dan dimensi kehati-hatian berkaitan dengan kinerja kerja (Big Five personality traits).

Aspek	Empat temperamen	Big Five
Asal	Teori kedokteran Yunani kuno tentang cairan tubuh	Penelitian bahasa dan analisis faktor pada abad ke-20
Bentuk hasil	Tipe (atau persentase empat tipe)	Skor pada lima rentang
Dasar teori saat ini	Teori asal sudah ditolak kedokteran modern	Diteliti luas dan direplikasi lintas budaya
Kegunaan terbaik	Refleksi diri, bahan obrolan tim	Riset, asesmen, dan seleksi bersama alat lain

Benang merah dengan teori Eysenck

Ada satu jembatan menarik antara tipologi kuno dan psikologi modern. Psikolog Hans Eysenck memetakan kepribadian dengan dua dimensi utama, ekstraversi dan neurotisisme (kestabilan emosi). C. George Boeree menjelaskan bahwa tipologi empat temperamen, lewat kerja Pavlov tentang rangsangan dan hambatan, menjadi inspirasi teori Eysenck (Boeree, Hans Eysenck). Bila kedua dimensi Eysenck disilangkan, hasilnya mirip empat temperamen:

- **Ekstrovert dan emosi stabil**, mirip gambaran sanguinis.
- **Ekstrovert dan emosi kurang stabil**, mirip gambaran koleris.
- **Introvert dan emosi kurang stabil**, mirip gambaran melankolis.
- **Introvert dan emosi stabil**, mirip gambaran plegmatis.

Bedanya penting: pada model Eysenck, Anda punya *posisi* di kedua garis, bukan masuk salah satu kotak. Orang yang sedikit ekstrovert dan cukup stabil berada dekat titik tengah, bukan sanguinis murni. Pembahasan lebih lengkap tentang garis ekstraversi ada di artikel introvert, ekstrovert, atau ambivert.



Bila dua dimensi Eysenck disilangkan, hasilnya mirip empat temperamen; bedanya, setiap orang punya posisi, bukan kotak.

Bedanya empat temperamen dengan DISC

Banyak orang mengira DISC adalah versi modern sanguinis dan kawan-kawan karena sama-sama punya empat bagian. Keduanya memang sering terasa mirip, tetapi isinya berbeda. DISC mengukur gaya perilaku yang tampak, terutama di lingkungan kerja, dan hasilnya berupa grafik untuk beberapa situasi, misalnya saat di depan umum dan saat tertekan. Tes temperamen berbicara tentang gaya emosi dasar dan berakar pada tipologi kuno. Bila tujuan Anda bersiap untuk psikotes kerja, cara membaca tes DISC lebih relevan untuk dipelajari.

Kalau Anda ingin melihat semua alat dalam satu peta, termasuk mana yang berbentuk tipe dan mana yang berbentuk skor, baca panduan jenis tes kepribadian yang dipakai perusahaan.

Cara memakai hasil tes temperamen dengan bijak

1. **Baca dua temperamen teratas, bukan satu.** Kombinasi lebih menggambarkan Anda daripada satu label.
2. **Jadikan pertanyaan, bukan kesimpulan.** Kalau hasil menyebut Anda mudah teralihkan, tanyakan: kapan terakhir hal itu benar-benar terjadi, dan apa pemicunya?
3. **Minta pendapat satu orang yang mengenal Anda.** Rekan kerja atau teman dekat sering melihat pola yang tidak Anda sadari.
4. **Ambil satu kebiasaan untuk dilatih.** Misalnya, orang yang cenderung koleris bisa melatih bertanya pendapat rekan sebelum memutuskan, dan orang yang cenderung plegmatis bisa melatih menyampaikan keberatan sejak awal.
5. **Jangan memakai label untuk menilai orang lain.** "Dia melankolis, pasti lambat" adalah kesimpulan yang tidak adil dan tidak didukung bukti.
6. **Bandingkan dengan model berbasis riset.** Kerjakan juga tes Big Five, lalu lihat apakah gambarannya searah. Bila searah, Anda punya dua sudut pandang yang saling menguatkan.

Bekerja dengan rekan yang temperamennya berbeda

Kegunaan paling praktis dari label temperamen justru bukan untuk diri sendiri, melainkan untuk memahami mengapa rekan kerja bereaksi berbeda pada situasi yang sama. Pasangan berikut paling sering bergesekan, beserta cara sederhana untuk menjembataninya:

Pasangan	Sumber gesekan	Yang membantu
Koleris dan plegmatis	Yang satu ingin cepat memutuskan, yang lain butuh waktu dan tidak suka didesak	Sepakati tenggat keputusan sejak awal, misalnya "kita putuskan Kamis siang", sehingga ada ruang berpikir tanpa proyek berhenti
Sanguinis dan melankolis	Yang satu senang berimprovisasi, yang lain ingin rencana dan data lengkap	Bagi peran: sanguinis membuka komunikasi dengan klien, melankolis menyiapkan materi dan memeriksa angka
Koleris dan melankolis	Kecepatan bertemu kesempurnaan; satu merasa diperlambat, satu merasa diburu-buru	Tetapkan standar "cukup baik" untuk tiap tugas sebelum mulai, termasuk bagian mana yang wajib sempurna
Sanguinis dan plegmatis	Biasanya akur, tetapi pekerjaan yang membosankan bisa sama-sama tertunda	Buat daftar tugas tertulis dengan penanggung jawab dan tanggal yang jelas

Tabel ini bukan aturan, karena setiap orang adalah campuran. Gunanya sebagai bahan percakapan: daripada menyimpulkan "dia memang lambat" atau "dia memang suka memerintah", tim bisa membicarakan kebutuhan masing-masing secara terbuka. Itu jauh lebih berguna daripada saling memberi label.

Kesalahan yang sering terjadi

- **Menganggap temperamen sebagai takdir.** Kebiasaan bisa berubah dengan latihan dan pengalaman. Label tidak membatasi apa yang bisa Anda pelajari.
- **Memilih kata yang "ideal".** Bila Anda memilih kata yang ingin Anda miliki, hasilnya menggambarkan harapan, bukan diri Anda.
- **Menjawab dengan suasana hati hari itu.** Setelah hari yang buruk, kata-kata melankolis terasa lebih cocok. Bayangkan keseharian Anda dalam beberapa bulan terakhir.
- **Memakai hasil untuk keputusan besar sendirian.** Memilih jurusan, karier, atau pasangan dengan dasar satu tes temperamen terlalu berisiko. Gabungkan dengan pengalaman nyata dan, bila perlu, konsultasi dengan psikolog.

Mencoba tes temperamen

Bila Anda ingin melihat komposisi empat temperamen Anda, versi latihan berikut bisa dikerjakan tanpa batas waktu. Hasilnya bersifat edukatif dan **bukan pemeriksaan psikologis resmi**.

COBA TES INI · KEPRIBADIAN

Tes Temperamen (model PERS)

40 kelompok kata untuk mengenali temperamen Anda: Sanguinis, Koleris, Melankolis, dan Phlegmatis.

± 15 menit

Coba di klikpsikotes.com/tes/PERS

Untuk pembanding dengan model yang lebih kuat dasar risetnya, kerjakan juga tes Big Five, lalu bandingkan kedua hasilnya. Penjelasan tiap dimensinya ada di artikel tes Big Five.

COBA TES INI · KEPRIBADIAN

Tes Kepribadian Big Five (model BFI)

44 pernyataan singkat untuk mengenali lima dimensi kepribadian: Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism, dan Openness.

± 15 menit

Coba di klikpsikotes.com/tes/BFI

Pertanyaan yang sering diajukan

Apa arti sanguinis, koleris, melankolis, dan plegmatis?

Keempatnya adalah tipe temperamen klasik. Sanguinis digambarkan ceria dan mudah bergaul, koleris tegas dan berorientasi hasil, melankolis teliti dan perasa, sedangkan plegmatis tenang dan sabar. Istilahnya berasal dari teori cairan tubuh Yunani kuno.

Apakah tes sanguinis, koleris, melankolis, dan plegmatis akurat?

Tes ini bisa membantu refleksi diri, tetapi bukan alat ukur psikometri modern yang tervalidasi. Teori asalnya sudah ditolak ilmu kedokteran. Untuk gambaran kepribadian yang berbasis riset, model dimensi seperti Big Five lebih kuat dasarnya.

Bolehkah seseorang punya dua temperamen sekaligus?

Boleh, dan justru itu yang paling umum. Hasil tes temperamen biasanya berupa persentase keempat tipe, dan dua temperamen teratas yang dibaca bersama sering lebih menggambarkan diri Anda daripada satu label saja.

Apa bedanya plegmatis dan phlegmatis?

Tidak ada bedanya. Keduanya ejaan untuk temperamen yang sama, yang dalam teori kuno dikaitkan dengan cairan lendir atau *phlegm*. Sebagian buku dan tes memakai ejaan phlegmatis, sebagian lagi plegmatis.

Apakah tes temperamen dipakai dalam psikotes kerja?

Tes temperamen lebih cocok untuk mengenal diri daripada untuk keputusan seleksi. Bila Anda menemuinya di psikotes, jawab dengan jujur dan konsisten seperti tes kepribadian lain. Alat yang lebih sering dibahas dalam konteks seleksi kerja adalah DISC, PAPI Kostick, EPPS, 16PF, dan Big Five.

Siap berlatih?

Latihan psikotes online dengan timer adil, hasil instan, dan pembahasan di **klikpsikotes.com/tes**. Daftar gratis untuk mulai.

Sumber: https://klikpsikotes.com/artikel/sanguinis-koleris-melankolis-plegmatis

Versi 25 November 2026. Hasil latihan di KlikPsikotes bukan penilaian psikologis resmi. © 2026 KlikPsikotes.