[**Kematangan Emosi; Pengertian dan Faktor yang Mempengaruhi**](http://achmad-fachruroji.blogspot.com/2012/04/k-ematangan-emosi-merupakan-aspek-yang.html)

Kematangan emosi merupakan aspek yang sangat dekat dengan kepribadian. Bentuk kepribadian inilah yang akan dibawa individu dalam kehidupan sehari-hari bagi diri dan lingkungan mereka. Seseorang dapat dikatakan telah matang emosinya apabila telah dapat berpikir secara objektif. *Kematangan* [*emosi*](http://www.duniapsikologi.com/emosi/) merupakan ekspresi emosi yang bersifat kontruktif dan interaktif. Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan didalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistik, memahami diri sendiri dan mampu menampakkan emosi disaat dan tempat yang tepat.

Kematangan Emosi?

Adapun [ciri-ciri](http://www.duniapsikologi.com/konsep-diri-positif-dan-konsep-diri-negatif/) orang yang memiliki kematangan emosi antara lain adalah

kemampuan untuk merespon secara berbeda-beda dalam kaitannya dengan kebutuhan dan faktor-faktor diluar dirinya yang terlibat dalam situasi tertentu.

kemampuan menyalurkan tekanan-tekanan impuls dan emosi-emosi dalam bentuk prilaku yang konstruktif serta dapat mengarahkannya kearah tujuan yang positif.

kemampuan membangun pola hubungan interdepensi dan mampu memelihara peran-perannya secara fleksibel.

kemampuan memperkaya ketrampilan dan memahami potensi-potensi dan keterbatasan-keterbatasannya sendiri, serta mencari penyelesaian atas problem-problemnya secara kreatif dan mendapat persetujuan dari orang lain.

kemampuan untuk berhubungan secara efektif dengan orang lain, juga mampu memandang dirinya dengan orang lain dengan rasa hormat.

kemampuan mempertimbangkan dan memulai alternatif-alternatif, konsekuensi-konsekuensi dari pelakunya.

Kematangan emosi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik intern (dari dalam diri sendiri) maupun faktor ekstern (dari luar diri sendiri), yaitu antara lain adalah:

Adanya penyesuaian diri yang baik, kemampuan untuk berfungsi sebagai manusia yang dapat bergantung pada diri sendiri, harus dikembangkan secara bertahap dan terus menerus seiring dengan bertambahnya umur serta kedewasaannya. Setiap pribadi dalam kehidupannya selalu mengalami perubahan secara terus menerus oleh karena itu diperlukan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada disekitarnya,

Suasana lingkungan sosial, lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat sekitar yang berhubungan dengan proses-proses sosialisasi yang dapat membentuk seseorang menjadi pribadi yang matang.

Faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi individu dalam mengekspresikan emosinya dalam [perilaku](http://www.duniapsikologi.com/sikap-pengertian-definisi-dan-faktor-yang-mempengaruhi/) keseharian.