Dari Core Belief sampai Automatic Thoughts: Rahasia di Balik Pikiran Negatif Kamu

Prolite – Pernah nggak sih, kamu tiba-tiba ngerasa minder padahal nggak ada yang ngomong apa-apa ke kamu? Atau mendadak panik mikirin presentasi besok, padahal belum tentu buruk? Atau tiba-tiba mikir, *"Ah, aku pasti gagal deh,"* bahkan sebelum nyoba?

Kalau pernah, kamu nggak sendirian — dan kamu juga bukan "lebay." Itu semua adalah cara kerja pikiran manusia yang, tanpa kamu sadari, sudah terbentuk sejak lama banget.

Dalam dunia psikologi, khususnya dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Dr. Aaron Beck, ada tiga lapisan pikiran yang saling memengaruhi satu sama lain: Core Belief, Intermediate Belief, dan Automatic Thoughts. Tiga lapisan ini adalah "mesin tersembunyi" yang menjalankan hampir semua reaksi emosional dan perilakumu sehari-hari.

Baca Juga:Banyak Orang Menunda ke Psikolog karena 1 Alasan Ini, Apakah Kamu Juga?

Yuk, kita kupas satu per satu — dengan bahasa yang mudah dimengerti, tapi tetap berdasarkan fakta ilmiah yang solid!

Baca Selanjutnya
Wabup Ali Syakieb Tekankan Keamanan dan Koordinasi, 5.500 Buruh Kabupaten Bandung Siap Ikuti May Day Fiesta