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

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

Dari Core Belief sampai Automatic Thoughts: Ini Rahasia di Balik Pikiran Negatif-mu!