

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.

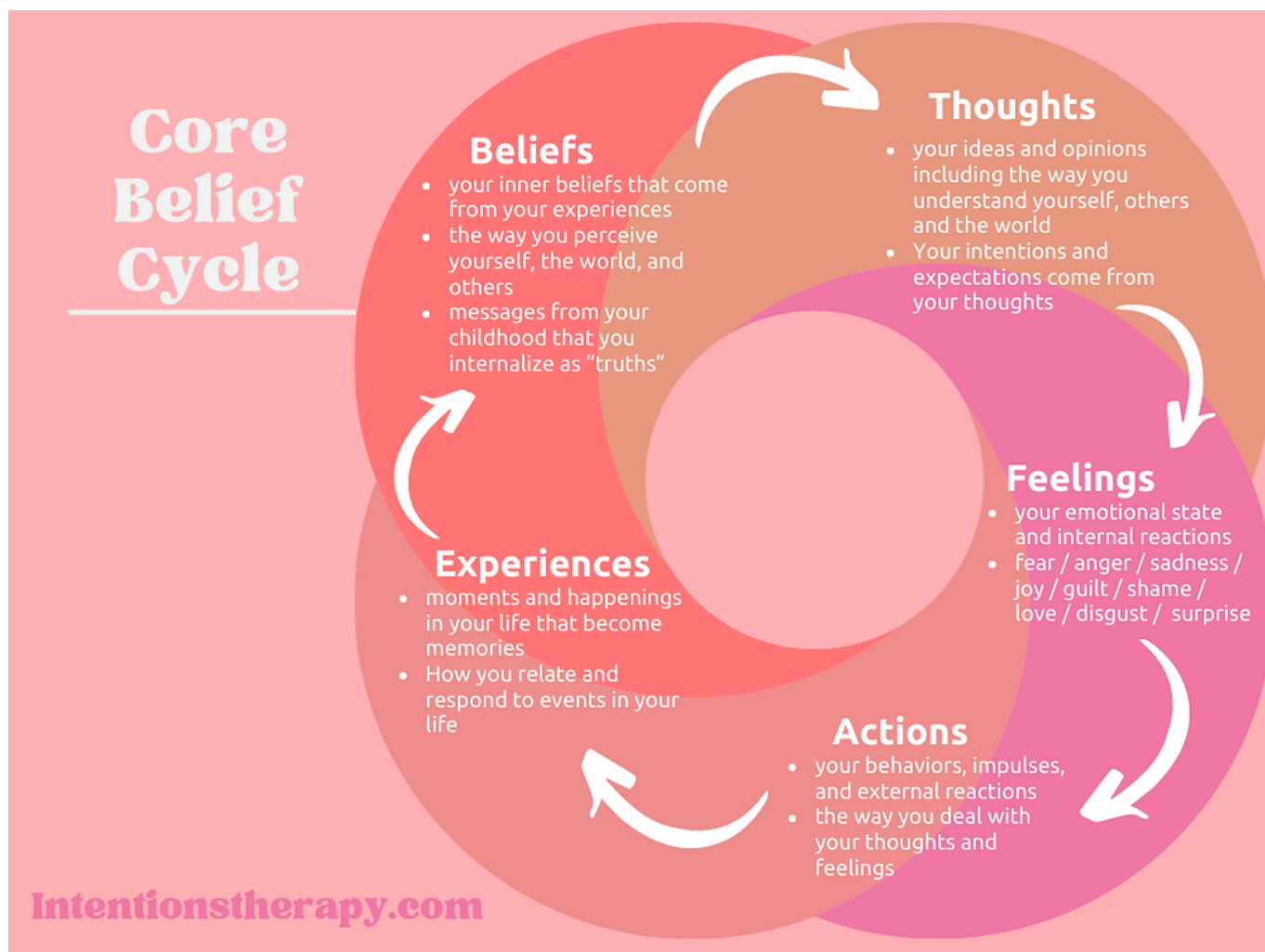
Dalam dunia psikologi, khususnya dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Dr. Aaron Beck, ada tiga lapisan pikiran yang saling memengaruhi satu sama lain: Core Belief, Intermediate Belief, dan Automatic Thoughts. Tiga lapisan ini adalah “mesin tersembunyi” yang menjalankan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

Baca Juga: Bukan Cepat Move On, Ini 3 Fase Patah Hati Laki-Laki Menurut Psikologi

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

Bagaimana *Core Belief* Membentuk Cara Kita Berpikir?

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



Core belief (atau keyakinan dasar) adalah lapisan paling dalam dari cara kita memandang diri sendiri, orang lain, dan dunia. Bayangkan seperti kacamata yang sudah kamu pakai sejak kecil: semua yang kamu lihat akan terfilter lewat lensa itu, entah kamu sadar atau nggak.

Baca Juga: Quarter-Life Crisis di Usia 20–30an: Kenapa Terjadi dan Gimana Cara Menghadapinya Tanpa Panik?

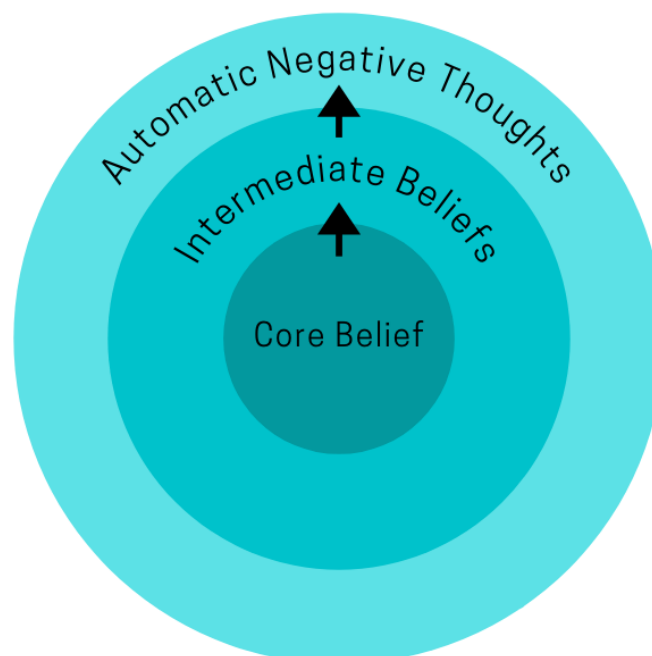
Contoh *core belief* yang negatif misalnya: "Aku tidak cukup baik," "Aku tidak layak dicintai,"

atau “*Dunia ini berbahaya.*” Menurut Therapist Aid (2020), keyakinan dasar ini bertindak seperti lensa — setiap situasi dan pengalaman hidup akan dipersepsi melewati filter tersebut.

Pertanyaannya: dari mana keyakinan ini berasal? Jawabannya ada di masa kecilmu. Berdasarkan panduan CBT dari *StatPearls* (NIH), *belief systems* atau skema ini terbentuk seiring kita menjalani pengalaman hidup, terutama di tahun-tahun awal pertumbuhan. Pola asuh, lingkungan sekolah, hingga trauma kecil yang mungkin sudah terlupakan, semuanya bisa “mengukir” *core belief* yang kemudian bertahan hingga dewasa.

Yang bikin rumit, *core belief* yang negatif ini sering kali tidak akurat, tapi terasa sangat nyata dan mutlak. Seseorang dengan *core belief* “aku tidak cukup baik” akan terus-menerus mencari “bukti” yang mendukung keyakinan itu, dan secara otomatis mengabaikan bukti sebaliknya. Inilah yang dalam psikologi disebut *confirmation bias* dalam konteks kognitif.

Jembatan Antara Keyakinan dan Pikiran: Mengenal *Intermediate Belief*



Kalau *core belief* adalah pondasi, maka *intermediate belief* adalah dinding yang dibangun di atasnya. Lapisan ini berisi aturan, asumsi, dan sikap yang kita ciptakan sebagai cara untuk “bertahan hidup” dari *core belief* kita.

Misalnya, seseorang yang punya *core belief* “aku tidak cukup baik” mungkin akan membangun *intermediate belief* seperti: “Aku harus selalu sempurna agar diterima,” atau “Kalau aku gagal sekali saja, semua orang akan tahu betapa buruknya aku.”

Menurut Dr. Judith Beck (2020) dalam wawancara di *Psychiatry & Psychotherapy Podcast*, *intermediate belief* ini sering berbentuk pernyataan kondisional — “jika... maka...” atau “harus/wajib... jika tidak maka...”. Misalnya: “Jika aku memuaskan semua orang, maka aku akan diterima. Tapi jika aku menolak permintaan orang, maka aku akan ditolak.”

Yang menarik, *intermediate belief* ini bisa bersifat adaptif maupun maladaptif. Artinya, tidak semua aturan yang kita buat itu buruk — tapi saat aturannya terlalu kaku dan tidak realistis, di sinilah masalah mulai muncul. Kamu jadi mudah stres, perfeksionis berlebihan, atau selalu merasa bersalah.

Lapisan ini lebih tersembunyi daripada *automatic thoughts* — kamu nggak akan langsung sadar bahwa kamu punya “aturan hidup” tertentu. Biasanya baru ketahuan lewat pola yang berulang dalam reaksimu terhadap berbagai situasi.

Pikiran Cepat yang Sering Kita Percaya Begitu Saja: *Automatic Thoughts*



Nah, ini yang paling sering kita rasakan dalam keseharian! *Automatic thoughts* adalah pikiran-pikiran spontan yang muncul tiba-tiba di kepala kita sebagai respons terhadap suatu situasi. Cepat, seringkali singkat, dan — yang paling berbahaya — sering kita telan mentah-mentah tanpa dipertanyakan.

Contohnya: kamu mengirim pesan ke teman tapi belum dibalas dua jam. Tiba-tiba muncul pikiran: “*Dia pasti marah sama aku,*” atau “*Aku pasti sudah melakukan sesuatu yang salah.*” Itu adalah *automatic thoughts*!

Dari perspektif CBT yang dirangkum oleh Robert Safion dalam panduan klinisnya, pikiran otomatis yang bermasalah ini seringkali bersifat negatif, kadang tidak disadari, dan hampir tidak pernah dipertanyakan. Padahal, sebagian besar di antaranya adalah distorsi kognitif — cara berpikir yang terdistorsi dan tidak akurat.

Penelitian yang dipublikasikan di jurnal *Clinical Psychology* bahkan menunjukkan bahwa pola

automatic thoughts negatif ini berkorelasi kuat dengan gejala depresi dan kecemasan. Semakin sering pikiran otomatis negatif muncul tanpa disaring, semakin besar risiko seseorang mengalami gangguan mood.

Bagaimana Ketiganya Bekerja Sama dalam Kehidupan Sehari-hari?

Oke, sekarang kita gabungkan semuanya! Ketiga lapisan ini bekerja seperti rantai — dari yang paling dalam ke yang paling permukaan:

Situasi → (*memicu*) → Core Belief → (*membentuk*) → Intermediate Belief → (*menghasilkan*) → Automatic Thoughts → (*berdampak pada*) → Emosi & Perilaku

Contoh konkretnya begini: Bayangkan kamu mendapat kritik dari atasanmu di tempat kerja.

Seseorang dengan *core belief* “Aku tidak cukup baik” akan mengaktifkan *intermediate belief* “Aku harus selalu sempurna, jika tidak berarti aku gagal” — yang kemudian memunculkan *automatic thought*: “Ini buktinya, aku memang tidak kompeten. Aku pasti akan dipecat.” Akibatnya? Dia jadi cemas berlebihan, menghindar dari tantangan baru, atau bahkan resign tanpa alasan yang rasional.

Sementara seseorang dengan *core belief* yang lebih sehat dan *intermediate belief* yang adaptif, seperti “Selalu ada ruang untuk berkembang” — akan memunculkan *automatic thought* yang berbeda: “Kritik ini bisa jadi pelajaran bagiku.”

Situasinya sama persis. Tapi responsnya bisa berbeda 180 derajat, hanya karena lapisan keyakinan yang berbeda!

Apa yang Bisa Kita Lakukan?

Kabar baiknya: ketiganya bisa diubah. CBT adalah salah satu pendekatan terapi yang paling

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

banyak didukung bukti ilmiah untuk memodifikasi pola pikir ini. Langkah awalnya adalah kesadaran — mulai memperhatikan *automatic thoughts* yang muncul, lalu menelusurinya ke atas untuk menemukan *intermediate* dan *core belief* yang mendasarinya.

Seperti yang diungkapkan oleh *Psychology Tools*, menargetkan keyakinan yang lebih dalam — bukan hanya gejala permukaan — adalah kunci untuk perubahan perilaku jangka panjang dan pencegahan relaps.

Jadi, lain kali kamu mendengar suara dalam kepalamu yang bilang “*aku pasti gagal*” — jangan langsung percaya. Tanya dulu: pikiran ini datang dari mana? Bisa jadi, itu hanya lapisan paling atas dari sebuah keyakinan lama yang sudah waktunya untuk ditinjau ulang. □



Baca Selanjutnya
Nobar MotoGP CBR Series, Perkuat Silaturahmi Komunitas CBR di Bandung