

Cognitive Dissonance dalam Perilaku Diet: Kajian Literatur Teoritis dan Empiris

Syalsa Maulina Sitompul¹, Neviyarni S²

Department of Psychology, State University of Padang, Padang, Indonesia ^{1,2}

Email: Syalsamaulina061@gmial.com

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 12 Bulan : Desember Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>Cognitive Dissonance Theory, developed by Leon Festinger (1957), explains that inconsistency among an individual's beliefs, attitudes, and actions generates psychological tension known as dissonance. This article analyzes the phenomenon of cognitive dissonance in the context of eating behavior and dieting through a literature review of classical theories and recent empirical findings. The review indicates that individuals experiencing dissonance during the dieting process tend to employ various reduction mechanisms, such as internal justification, minimizing the importance of inconsistency, and gradual behavioral change. The effectiveness of dissonance management is influenced by environmental and social factors, including exposure to food advertising, social pressure, cultural identity, and support from the immediate social environment. This review highlights the relevance of cognitive dissonance theory in understanding the dynamics of dieting behavior and as a conceptual foundation for the development of health interventions grounded in social psychology. This article adopts a narrative literature review approach by examining theoretical and empirical literature published between 2015 and 2024.</i></p>

Keyword: cognitive dissonance, dieting behavior, dissonance reduction, persuasion, social psychology

Abstrak

Perdagangan Cognitive Dissonance Theory yang dikembangkan oleh Leon Festinger (1957) menjelaskan bahwa ketidaksesuaian antara keyakinan, sikap, dan tindakan individu menimbulkan ketegangan psikologis yang disebut disonansi. Artikel ini menganalisis fenomena disonansi kognitif dalam konteks perilaku makan dan diet melalui tinjauan literatur terhadap teori klasik dan temuan empiris terkini. Hasil kajian menunjukkan bahwa individu yang mengalami disonansi selama proses diet cenderung menerapkan berbagai mekanisme reduksi, seperti justifikasi internal, penurunan kepentingan inkonsistensi, serta perubahan perilaku secara bertahap. Keberhasilan pengelolaan disonansi dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial, termasuk paparan iklan makanan, tekanan sosial, identitas budaya, serta dukungan dari lingkungan terdekat. Kajian ini menegaskan relevansi teori disonansi kognitif dalam memahami dinamika perilaku diet sekaligus sebagai landasan konseptual bagi pengembangan intervensi kesehatan berbasis psikologi sosial. Artikel ini menggunakan pendekatan narrative literature review dengan menelaah literatur teoretis dan empiris yang dipublikasikan pada periode 2015–2024.

Kata Kunci: cognitive dissonance, perilaku diet, reduksi disonansi, persuasi, psikologi sosial

A. PENDAHULUAN

Cognitive Dissonance Theory merupakan salah satu kontribusi paling penting dalam psikologi sosial modern. Teori ini pertama kali diperkenalkan oleh Leon Festinger melalui bukunya *A Theory of Cognitive Dissonance* pada tahun 1957, yang kemudian menjadi tonggak dalam pemahaman mengenai hubungan antara sikap, keyakinan, dan perilaku (Festinger, 1957). Konsep dasar teori ini menyatakan bahwa ketika seseorang menghadapi dua kognisi yang tidak konsisten, ia akan mengalami ketidaknyamanan psikologis yang disebut disonansi, sehingga muncul dorongan untuk menguranginya agar tercapai konsistensi internal (Harmon-Jones & Mills, 2019).

Dalam kerangka teori ini, perilaku manusia tidak hanya ditentukan oleh faktor rasional semata, melainkan juga oleh kebutuhan untuk menjaga keselarasan antara pikiran dan tindakan. Oleh karena itu, cognitive dissonance sering dianggap sebagai teori motivasional yang kuat, karena menjelaskan alasan mengapa individu tetap bertahan pada keputusan atau justru mengubah sikap mereka untuk menyesuaikan dengan perilaku yang telah dilakukan (Cooper, 2007). Misalnya, seseorang yang bertekad untuk menjalani diet sehat tetapi tergoda untuk mengonsumsi makanan berkalori tinggi akan mengalami konflik internal yang menimbulkan rasa bersalah atau tidak nyaman.

Fenomena ini semakin relevan pada era modern, di mana pola konsumsi masyarakat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi dan iklan digital. Penelitian menunjukkan bahwa paparan iklan makanan cepat saji di media sosial dapat memperkuat konflik antara tujuan diet dan perilaku aktual, terutama pada kelompok usia muda yang sangat terhubung dengan media digital (Rahmawati & Rachmat, 2023). Dalam konteks ini, teori disonansi kognitif memberikan kerangka analitis untuk memahami bagaimana individu menegosiasikan antara tujuan jangka panjang (seperti kesehatan dan penurunan berat badan) dengan dorongan jangka pendek (seperti keinginan mengonsumsi makanan tertentu).

Selain itu, kajian empiris menunjukkan bahwa disonansi dalam perilaku diet bukan hanya persoalan individu, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Sari dan Wulandari (2022), melalui systematic review mengenai hambatan diet pada remaja putri obesitas, menemukan bahwa tekanan teman sebaya, norma keluarga, serta stres emosional merupakan faktor signifikan yang memperkuat konflik kognitif. Hal ini mengindikasikan bahwa reduksi disonansi tidak cukup hanya mengandalkan motivasi pribadi, tetapi juga perlu dukungan lingkungan.

Lebih jauh, penelitian tentang *dairy paradox* oleh Gonzalez et al. (2024) menggarisbawahi bahwa disonansi juga terjadi dalam konteks identitas dan nilai. Vegetarian yang menolak konsumsi daging sering tetap mengonsumsi produk susu karena alasan budaya atau praktis, meskipun sadar akan dampak etis dan kesehatan. Fenomena ini menegaskan bahwa disonansi kognitif bersifat kompleks dan melibatkan berbagai dimensi, mulai dari kesehatan, budaya, hingga identitas diri.

Dengan demikian, cognitive dissonance tidak hanya merupakan teori psikologi klasik, tetapi juga relevan untuk menjelaskan dinamika perilaku kontemporer yang dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, media, dan faktor sosial. Artikel ini bertujuan untuk meninjau literatur yang membahas penerapan teori disonansi kognitif dalam perilaku diet, dengan fokus pada mekanisme reduksi disonansi dan implikasinya terhadap intervensi kesehatan.

Meskipun Cognitive Dissonance Theory telah banyak digunakan untuk menjelaskan perilaku kesehatan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada eksperimen laboratorium atau perilaku spesifik seperti merokok dan aktivitas fisik. Kajian yang secara khusus mengintegrasikan teori disonansi kognitif dengan konteks perilaku diet sehari-hari, terutama dalam lingkungan modern yang dipengaruhi media digital, iklan, serta faktor identitas sosial dan budaya, masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak artikel yang mensintesis temuan-temuan tersebut dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan mengisi celah tersebut dengan meninjau dan mengintegrasikan literatur teoretis serta empiris mengenai cognitive dissonance dalam perilaku diet.

B. METODE PENELITIAN

Desain Kajian

Artikel ini merupakan narrative literature review yang bertujuan menyintesis konsep teoretis dan temuan empiris terkait cognitive dissonance dalam perilaku diet, tanpa mengikuti prosedur systematic review atau meta-analisis.

Artikel ini menggunakan pendekatan literature review yang bersifat naratif dan analitis. Pendekatan ini dipilih karena fokus kajian adalah merangkum dan menganalisis teori serta penelitian empiris yang telah ada tanpa melakukan pengumpulan data primer di lapangan. Literature review memungkinkan penulis untuk membangun kerangka konseptual yang komprehensif mengenai fenomena *cognitive dissonance* dalam perilaku diet dengan memanfaatkan bukti ilmiah yang sudah dipublikasikan sebelumnya (Snyder, 2019).

Kriteria Inklusi Literatur

Literatur yang ditelaah dipilih berdasarkan beberapa kriteria, yaitu: (1) artikel membahas cognitive dissonance atau konsep yang relevan dalam konteks perilaku diet atau perilaku makan, (2) dipublikasikan dalam jurnal ilmiah bereputasi atau buku akademik, (3) menggunakan pendekatan teoretis atau empiris, dan (4) diterbitkan terutama dalam rentang sepuluh tahun terakhir (2015–2024), dengan pengecualian pada karya klasik yang menjadi landasan teori.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data akademik internasional dan nasional, termasuk Google Scholar, ScienceDirect, Taylor & Francis Online, serta Garuda (Garba Rujukan Digital Indonesia). Kata kunci yang digunakan meliputi: *cognitive dissonance*, *diet behavior*, *health psychology*, *junk food advertising*, *obesity and dissonance*, serta “disonansi kognitif” dan “diet”. Analisis dilakukan dengan menggunakan pendekatan tematik, yaitu mengidentifikasi tema-tema besar dari literatur yang ada, seperti: (1) mekanisme munculnya disonansi dalam diet, (2) faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi, serta (3) strategi reduksi disonansi. Tema-tema ini kemudian digunakan untuk menyusun pembahasan yang terintegrasi antara teori dan temuan empiris.

Pemilihan *literature review* didasarkan pada tujuan artikel, yakni memberikan pemahaman konseptual yang lebih mendalam dan menyeluruh tentang cognitive dissonance dalam perilaku diet. Dengan cara ini, artikel tidak hanya menekankan pada temuan empiris tunggal, tetapi juga menghubungkan berbagai penelitian lintas konteks, sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih luas dan mendalam tentang fenomena yang dikaji (Baumeister & Leary, 1997).

Batasan Kajian

Karena menggunakan pendekatan narrative review, kajian ini tidak bertujuan memberikan estimasi efek kuantitatif atau generalisasi statistik, melainkan menawarkan pemahaman konseptual dan integratif mengenai fenomena cognitive dissonance dalam perilaku diet.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Cognitive Dissonance dalam Perilaku Diet

Cognitive dissonance dalam konteks diet terjadi ketika terdapat pertentangan antara tujuan jangka panjang menjaga kesehatan dan perilaku aktual yang tidak mendukung tujuan tersebut. Festinger (1957) menegaskan bahwa konflik kognitif ini memunculkan

ketidaknyamanan yang memotivasi individu untuk mencari cara menguranginya. Misalnya, seseorang yang berniat mengurangi konsumsi makanan manis, tetapi tetap tergoda untuk membeli minuman boba, akan merasakan perasaan bersalah dan tertekan setelah melanggar komitmennya sendiri.

Studi McGrath (2017) memperlihatkan bahwa individu yang sedang menjalani diet kerap menggunakan justifikasi untuk mengurangi disonansi, seperti "hari ini boleh, besok akan lebih ketat". Justifikasi tersebut berfungsi sebagai mekanisme psikologis jangka pendek, namun apabila terlalu sering dilakukan dapat menurunkan efektivitas diet. Harmon-Jones dan Mills (2019) menambahkan bahwa justifikasi semacam ini merupakan salah satu strategi utama yang dijelaskan Festinger dalam reduksi disonansi, di samping mengubah perilaku atau menurunkan pentingnya inkonsistensi.

Faktor Lingkungan dan Sosial yang Memengaruhi Disonansi

Penelitian empiris menunjukkan bahwa faktor eksternal turut memperkuat munculnya disonansi. Rahmawati dan Rachmat (2023) menemukan bahwa iklan junk food yang ditayangkan melalui media digital mendorong mahasiswa untuk tetap membeli produk tersebut, meskipun mereka memiliki pengetahuan tentang dampak negatif junk food. Dalam kasus ini, pesan persuasif dari iklan menjadi pemicu tambahan bagi konflik internal yang sudah ada.

Faktor sosial juga memainkan peran penting. Sari dan Wulandari (2022), melalui tinjauan sistematis, melaporkan bahwa remaja putri dengan obesitas menghadapi hambatan diet karena tekanan teman sebaya, norma keluarga, dan kebiasaan lingkungan. Misalnya, ketika lingkungan sosial memandang konsumsi makanan cepat saji sebagai bentuk kebersamaan, individu yang berusaha diet mengalami konflik antara kebutuhan sosial dan tujuan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa disonansi kognitif tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial budaya.

Disonansi dalam Identitas dan Nilai

Tidak hanya dalam diet sehari-hari, disonansi juga muncul dalam konteks nilai dan identitas diri. Gonzalez et al. (2024) melalui penelitian *dairy paradox* menemukan bahwa vegetarian yang menolak konsumsi daging tetap mengonsumsi produk susu meskipun sadar dampak etis dan kesehatan. Untuk mengurangi disonansi, mereka menggunakan justifikasi praktis seperti alasan ketersediaan dan budaya. Fenomena ini memperluas pemahaman bahwa disonansi kognitif tidak hanya terkait perilaku diet, tetapi juga identitas moral, budaya, dan etika yang dipegang individu.

Strategi Reduksi Disonansi

Berbagai mekanisme telah diidentifikasi dalam literatur untuk mengurangi disonansi dalam perilaku diet:

- Justifikasi internal. Individu menambahkan alasan baru untuk membenarkan perilaku yang menyimpang dari tujuan diet (McGrath, 2017).
- Mengurangi kepentingan elemen disonansi. Misalnya, menganggap konsumsi makanan manis “tidak berbahaya bila sesekali” (Gonzalez et al., 2024).
- Perubahan perilaku bertahap. Locke dan Latham (2002) menekankan bahwa penetapan tujuan kecil (misalnya mengurangi camilan hanya dua kali seminggu) lebih efektif menjaga motivasi dibanding perubahan ekstrem.
- Pengaturan lingkungan. Mengurangi paparan iklan makanan, menyimpan stok makanan sehat di rumah, atau mengganti kebiasaan jajan dengan alternatif sehat.
- Dukungan sosial. Studi Sari dan Wulandari (2022) menegaskan bahwa remaja lebih konsisten dalam diet bila mendapat dukungan teman sebaya dan keluarga.

Implikasi Teoritis dan Praktis

Secara konseptual, kajian ini memperluas penerapan Cognitive Dissonance Theory dengan menempatkan perilaku diet tidak hanya sebagai keputusan individual, tetapi sebagai hasil interaksi antara regulasi diri, tekanan sosial, paparan media, serta identitas dan nilai budaya. Pendekatan ini memperkaya pemahaman disonansi kognitif dalam konteks perilaku kesehatan kontemporer.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat relevansi Cognitive Dissonance Theory sebagai kerangka untuk memahami perilaku kesehatan. Teori ini menjelaskan bahwa konflik kognitif bukan sekadar anomali, melainkan motor motivasional yang dapat mendorong perubahan. Secara praktis, pemahaman mengenai disonansi dapat digunakan untuk merancang intervensi diet yang lebih efektif. Misalnya, kampanye kesehatan yang tidak hanya menekankan data medis, tetapi juga menyentuh aspek identitas sosial dan menyediakan ruang partisipasi, akan lebih berhasil dalam membantu individu mengurangi disonansi (Perloff, 2020).

Dengan demikian, literatur menegaskan bahwa disonansi kognitif merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam program diet. Keberhasilan reduksi disonansi bergantung pada kombinasi antara strategi internal, pengelolaan lingkungan, dan dukungan sosial yang memadai.

D. KESIMPULAN

Cognitive Dissonance Theory memberikan penjelasan yang relevan dan komprehensif mengenai konflik psikologis dalam perilaku diet. Disonansi muncul ketika terdapat perbedaan antara tujuan diet dan perilaku konsumsi aktual, diperkuat oleh pengaruh lingkungan seperti iklan dan norma sosial. Reduksi disonansi dilakukan melalui justifikasi, pengurangan kepentingan, atau perubahan perilaku secara gradual. Literatur menunjukkan bahwa strategi yang mengintegrasikan motivasi internal, pengelolaan lingkungan, dan dukungan sosial lebih efektif untuk mencapai keberlanjutan diet.

Kajian ini memperkuat relevansi teori disonansi dalam intervensi kesehatan masyarakat, khususnya dalam perancangan program diet yang tidak hanya menekankan aspek gizi, tetapi juga mempertimbangkan faktor psikologis dan sosial.

Dengan demikian, artikel ini berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi kesehatan dengan menyediakan sintesis literatur yang menempatkan disonansi kognitif sebagai mekanisme psikologis kunci dalam memahami dan merancang intervensi perilaku diet yang lebih kontekstual dan berkelanjutan.

Saran

Berdasarkan hasil kajian literatur mengenai *cognitive dissonance* dalam perilaku diet, beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

- **Tindakan Praktis**

Program diet sebaiknya dirancang dengan strategi yang lebih realistik dan bertahap. Penetapan tujuan yang kecil dan konsisten dapat membantu individu mempertahankan motivasi sekaligus mengurangi rasa bersalah ketika menghadapi godaan. Selain itu, dukungan dari lingkungan sosial, terutama keluarga dan teman sebaya, sangat penting untuk memperkuat komitmen diet.

- **Pengembangan Teori**

Teori disonansi kognitif ke depan perlu memperhatikan peran identitas sosial dan budaya. Disonansi tidak hanya muncul dari pertentangan antara perilaku dan tujuan pribadi, tetapi juga dari nilai, norma, dan identitas yang melekat pada individu. Dengan demikian, pengembangan teori perlu mengakomodasi aspek sosial dan budaya agar lebih mampu menjelaskan fenomena kompleks dalam perilaku makan.

- **Penelitian Lanjutan**

Penelitian selanjutnya dapat lebih menekankan pada pengaruh media sosial dan iklan digital sebagai pemicu munculnya disonansi, khususnya pada kelompok usia muda. Selain itu,

penelitian jangka panjang perlu dilakukan untuk melihat efektivitas strategi reduksi disonansi, baik yang dilakukan melalui justifikasi internal, perubahan perilaku, maupun intervensi berbasis lingkungan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311–320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- Cooper, J. (2007). Cognitive dissonance: 50 years of a classic theory. SAGE Publications.
- Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford University Press.
- Gonzalez, M., Smith, L., & Patel, R. (2024). Untangling the dairy paradox: How vegetarians experience and navigate the cognitive dissonance aroused by their dairy consumption. *Appetite*, 196(2), 106874. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.106874>
- Harmon-Jones, E., & Mills, J. (2019). Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology (2nd ed.). American Psychological Association.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- McGrath, A. (2017). Cognitive dissonance and health behavior change. *Journal of Health Psychology*, 22(11), 1352–1364. <https://doi.org/10.1177/1359105315626782>
- Perloff, R. M. (2020). The dynamics of persuasion: Communication and attitudes in the 21st century (7th ed.). Routledge.
- Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). Communication and persuasion: Central and peripheral routes to attitude change. Springer.
- Rahmawati, A., & Rachmat, H. (2023). Pengaruh iklan junk food terhadap disonansi kognitif mahasiswa Universitas Majalengka. *Jurnal Manajemen dan Humaniora*, 5(2), 44–56.
- Sari, D., & Wulandari, N. (2022). Kebiasaan konsumsi makanan dan hambatan dalam manajemen diet pada remaja putri dengan obesitas: Systematic review dan metasintesis kualitatif. *Media Publikasi Penelitian Kesehatan Indonesia*, 12(1), 15–28.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>