

Disonansi Kognitif di Era Digital: Memahami Perilaku Pengguna dan Digital Well-being

Muhammad Habib Alwi^{1*}, Neviyarni S²

¹Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

²Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

E-mail: habibalwimuhammad@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, namun juga menimbulkan tantangan psikologis bagi penggunanya. Salah satu fenomena yang muncul dalam konteks penggunaan teknologi adalah disonansi kognitif, yaitu ketidaknyamanan psikologis yang terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara keyakinan individu dan perilaku digital yang dilakukan. Kondisi ini berpotensi memengaruhi digital well-being, yaitu kondisi kesejahteraan individu ketika menggunakan teknologi secara seimbang, terkontrol, dan memberikan manfaat bagi kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau keterkaitan antara disonansi kognitif dan digital well-being dalam konteks penggunaan teknologi digital. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menelaah berbagai penelitian ilmiah yang dipublikasikan pada periode 2015–2025. Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah dengan menggunakan kata kunci yang relevan dengan digital well-being, cognitive dissonance, dan penggunaan teknologi. Berdasarkan proses seleksi, diperoleh 17 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa disonansi kognitif muncul dalam berbagai konteks digital, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, ekspektasi teknologi yang tidak terpenuhi, paparan informasi yang bertentangan, serta pengaruh interaksi sosial dalam jaringan digital. Disonansi tersebut berkaitan dengan munculnya emosi negatif seperti stres, kecemasan, rasa bersalah, serta ketidakpuasan terhadap pengalaman digital yang pada akhirnya memengaruhi digital well-being. Selain itu, individu sering menggunakan mekanisme coping seperti selective exposure, rasionalisasi, dan avoidance untuk meredakan ketegangan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai peran disonansi kognitif penting untuk mengembangkan strategi penggunaan teknologi yang lebih sehat dan mendukung digital well-being.

Kata kunci: Disonansi kognitif, digital well-being, digital era

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has provided various conveniences in daily life, but also poses psychological challenges for its users. One phenomenon that arises in the context of technology use is cognitive dissonance, namely psychological discomfort that occurs when there is a mismatch between an individual's beliefs and their digital behavior. This condition has the potential to affect digital well-being, namely the state of individual well-being when using technology in a balanced, controlled, and beneficial manner. This study aims to examine the relationship between cognitive dissonance and digital well-being in the context of digital technology use. The method used is a literature review by examining various scientific studies published in the period 2015–2025. The literature search process was conducted through several scientific databases using keywords relevant to digital well-being, cognitive dissonance, and technology use. Based on the selection process, 17 articles were obtained that met the inclusion criteria and were analyzed thematically. The results of the study indicate that cognitive dissonance arises in various digital contexts, such as excessive use of social media, unmet technological expectations, exposure to conflicting information, and the influence of social interactions in digital networks. This dissonance is associated with the emergence of negative emotions such as stress, anxiety, guilt, and dissatisfaction with digital experiences, which ultimately impact digital well-being. Furthermore, individuals often use coping mechanisms such as selective exposure, rationalization, and avoidance to relieve psychological stress. These findings suggest that understanding the role of cognitive dissonance is crucial for developing healthier technology use strategies that support digital well-being.

Kata kunci: Cognitive Dissonance, digital well-being, digital era

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi berkembang sangat pesat dan telah memengaruhi hampir seluruh bidang kehidupan, baik secara langsung maupun tidak langsung (Faisyal et al., 2022). Teknologi mengubah cara berinteraksi serta mengakses informasi dalam kehidupan sehari-hari (Fajriah & Ningsih, 2024). Di satu sisi, teknologi berperan penting dalam menyediakan informasi (Siregar & Nasution, 2020). Di sisi lain, dampak negatif, diantaranya: perubahan nilai, norma, dan moral dalam masyarakat (Subagio & Limbong, 2023). Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara manfaat yang diperoleh dan potensi risiko yang ditimbulkan berkembangnya teknologi digital (Gupta, 2024).

Secara global, penggunaan internet terus mengalami peningkatan. Data menurut Petrosyan (2025) dalam laman *statista.com* mencatat bahwa jumlah pengguna internet dunia mencapai 6,04 miliar jiwa atau sekitar 73,2% populasi dunia. Di Indonesia, survei Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia atau APJII (2025) menunjukkan bahwa 229,4 juta dari 284,4 juta penduduk telah menggunakan internet. Namun demikian, berbagai risiko juga muncul, seperti masalah keamanan digital, kesenjangan akses, hingga penyebaran misinformasi (Lythreathis et al., 2022; Maple, 2017; Meinarni & Iswara, 2018). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa persoalan utama bukan terletak pada lamanya individu terhubung dengan internet, tetapi pada seberapa sehat dan sesuai penggunaan teknologi tersebut. Dalam konteks ini, konsep *digital well-being* menjadi relevan, yaitu kondisi ketika individu menggunakan media digital secara seimbang, bertujuan, dan memberikan manfaat sesuai kebutuhan pribadi (Gui et al., 2017). *Digital well-being* yang baik memberi manfaat, seperti: emosi positif, kendali pemakaian perangkat digital, dan relasi yang baik di perangkat digital (Al-Mansoori et al., 2023; Roffarello & De Russis, 2023; Abeele, 2021).

Meskipun penggunaan teknologi digital menawarkan berbagai manfaat, banyak individu mengalami ketidaksesuaian antara nilai atau tujuan pribadi dengan perilaku digital mereka sehari-hari. Kondisi ini selaras dengan konsep *cognitive dissonance* yang dikemukakan Festinger (1957), yaitu ketidaknyamanan psikologis yang muncul ketika terdapat pertentangan antara keyakinan dan perilaku. Dalam konteks digital, individu sering kali menyadari pentingnya menjaga keseimbangan penggunaan perangkat, menjaga kualitas tidur, dan menghindari konten yang berdampak negatif. Namun tetap menunjukkan perilaku seperti penggunaan berlebihan yang menurunkan kualitas tidur, *doomscrolling* atau kebiasaan terus menerus mengonsumsi berita negatif, hingga penggunaan ponsel yang problematik (Sugiono & Rahmawati, 2023; George et al., 2024; Billieux, 2012). Ketidaksesuaian antara “apa yang diketahui” dan “apa yang dilakukan” ini menciptakan disonansi, yang dapat memengaruhi kondisi *well-being* dalam konteks digital. Paparan beragam informasi, tekanan presentasi diri, dan pola interaksi di media sosial memicu disonansi kognitif yang memengaruhi perilaku (Rawat, 2024).

Secara keseluruhan, pemahaman tentang peran disonansi kognitif dalam perilaku digital menjadi penting karena ketidaksesuaian antara keyakinan dan tindakan dapat memicu ketegangan psikologis yang menurunkan *digital well-being*, sehingga diperlukan upaya edukasi dan regulasi diri untuk mendorong penggunaan teknologi yang lebih seimbang dan sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, yaitu: metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji dan mensintesis berbagai penelitian terdahulu dalam suatu bidang guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap perkembangan pengetahuan (Snyder, 2019). Untuk menganalisis dan mensintesis temuan-temuan ilmiah terkait *digital well-being* dan *cognitive dissonance* dalam konteks penggunaan teknologi digital. Metode ini bertujuan untuk mengintegrasikan pengetahuan yang telah ada, mengevaluasi temuan penelitian sebelumnya, dan mengidentifikasi *gap* penelitian untuk mengembangkan pemahaman ilmiah dan arah penelitian di masa depan (Palmatier et al., 2018).

Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah seperti *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *SpringerLink*, *researchgate*, dan *PubMed*. Kata kunci yang digunakan meliputi “*digital well-being*”, “*cognitive dissonance*”, “*social media*”, “*network*”, “*technology use*”, dan kombinasi di antaranya. Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur meliputi: (1) artikel dipublikasikan antara tahun 2015–2025, (2) artikel berbahasa Inggris atau Indonesia, dan (3) penelitian yang membahas konsep *digital well-being*, disonansi kognitif, dan perilaku penggunaan teknologi. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel opini yang tidak berbasis penelitian, laporan non-akademik, serta publikasi yang tidak menyediakan data atau penjelasan teoretis yang relevan.

Dari hasil pencarian, literatur yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola penting, seperti bentuk disonansi kognitif dalam perilaku digital, serta bagaimana konsep *digital well-being* dan *cognitive dissonance* tersebut saling berkaitan. Hasil analisis dipresentasikan secara deskriptif dengan menekankan integrasi konsep, kesenjangan penelitian, dan arah pengembangan kajian selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui telaah komprehensif terhadap literatur mengenai *digital well-being* dan disonansi kognitif. Literatur yang dikaji mencakup penelitian kuantitatif, kualitatif, teori konseptual, serta studi eksperimen yang menyoroti mekanisme terjadinya disonansi kognitif dalam berbagai konteks digital. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama, mekanisme psikologis, serta dampak disonansi kognitif dalam kaitannya dengan *digital well-being*. 17 artikel terpilih untuk pembahasan disonansi kognitif dalam kaitannya dengan *well-being* dalam konteks digital. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel tersebut:

No	Penulis & Tahun	Fokus Disonansi & <i>Well-being</i>	Metode	Temuan Utama
1	Jeong et al. (2019)	Dampak perilaku digital pada kesehatan mental & disonansi kognitif	Kuantitatif (SEM, 425 partisipan)	<i>Overuse</i> → stres, gangguan tidur, coping kognitif meredakan disonansi
2	Yahya & Sukmayadi (2020)	Teori disonansi dalam isu sosial modern	Kualitatif (Literatur Review)	<i>Overload</i> informasi & paparan pandangan bertentangan → kebingungan mental → konflik sosial & psikologis → disonansi memengaruhi proses pengambilan keputusan dan pemecahan masalah.
3	Appanagari, et al. (2024)	Disonansi kognitif terkait teknologi inovatif dan penerimaan pengguna	Kuantitatif (43 dewasa, 36 remaja)	Remaja lebih rentan disonansi terhadap teknologi baru. Pentingnya kepercayaan dan transparansi untuk mengurangi disonansi dan meningkatkan <i>well-being</i> .
4	Marikyan et al. (2020)	Disonansi karena teknologi tidak memenuhi ekspektasi	Kuantitatif (SEM, 475 partisipan)	Disconfirmation → ketidaknyamanan psikologis → coping dengan menghindari perilaku dan mencari informasi yang mendukung keputusan.
5	Marikyan et al. (2023)	Disonansi kognitif akibat ekspektasi teknologi yang tidak terpenuhi	Kuantitatif (SEM, 387 orang)	Disconfirmation → disonansi → perasaan marah, rasa bersalah, dan penyesalan → memilih mekanisme coping → pengaruh pada kepuasan dan <i>well-being</i> . Disonansi dapat mengarah pada kepuasan meski ekspektasi awal tidak terpenuhi.
6	Rawat (2024)	Disonansi kognitif akibat eksposur pandangan beragam di media sosial	Kualitatif (Review)	Paparan berlebihan terhadap informasi bertentangan → filter bubbles & echo chambers → disonansi kognitif → meningkatkan

				<i>selective exposure, confirmation bias</i> , dan polarisasi → dampak pada mental <i>well-being</i> , pengambilan keputusan, dan konsumsi informasi.
7	Whitaker et al. (2022)	<i>Vicarious dissonance</i> dalam jaringan sosial	Kuantitatif (<i>Agent-based modelling</i>)	Ketidaksesuaian pandangan → polarisasi sosial, disonansi meningkat
8	Wang et al. (2020)	Disonansi dalam penyebaran hoax	Kuantitatif (Eksperimen, 2900 orang)	<ul style="list-style-type: none"> • Media sosial sumber utama misinformasi, berita online mengurangi misinformasi. • Self-efficacy internet mengurangi misinformasi, mempercepat penyebaran. • Individu lebih banyak misinformasi menyebarkan lebih sering. • Emosi negatif mediasi misinformasi dan penyebaran. • Distrust memoderasi efek emosi negatif.
9	Figl et al. (2019)	Disonansi kognitif terkait dengan kepercayaan terhadap berita palsu	Kuantitatif (Eksperimen, 118 orang)	<i>Fake news flags</i> memiliki dampak terukur pada kepercayaan terhadap berita, namun hanya sebagian efektif melawan reputasi sumber informasi yang terpercaya.
10	Hashemi & Vogel (2024)	Remaja dan disonansi pada pesan kesehatan di media sosial	Kualitatif (wawancara, 30 remaja)	Pesan bertentangan memicu disonansi → resistensi, stress emosional
11	Harmon-Jones et al. (2015)	Perkembangan teori disonansi	Kualitatif (<i>Theory</i>)	Action-based model: disonansi mendorong perubahan tindakan untuk meredakan ketegangan
12	Mehta (2024)	Disonansi kognitif akibat konsumsi informasi berlebih di Instagram	Kuantitatif (Survei, 148 orang)	<ul style="list-style-type: none"> • Paparan informasi berlebih di Instagram menyebabkan disonansi kognitif dan overload sensorik. • Overload sensorik berkontribusi signifikan terhadap disonansi kognitif. • Algoritma Instagram tidak mengurangi disonansi, malah memperburuknya. • Tidak ada perbedaan signifikan disonansi kognitif antara pria dan wanita, meskipun perlu eksplorasi lebih lanjut
13	Bolia et al. (2022)	Disonansi kognitif dalam konteks pemasaran	Kualitatif (literatur review)	Faktor penyebab disonansi: faktor individu, sosial, dan organisasi.
14	Vaghefi et al. (2020)	<i>Social Network Service (SNS)</i> → disonansi kognitif → guilt → discontinuance	Kuantitatif (SEM, 499 orang)	Disonansi kognitif (sebagai respons kognitif utama) dan rasa bersalah (sebagai respons afektif utama) memediasi hubungan antara kecanduan SNS dan keputusan menghentikan penggunaan SNS
15	Bai et al. (2019)	Disonansi kognitif terkait perubahan pandangan setelah "reversal event" di media sosial	Kuantitatif (Analisis Semantik)	Paparan terhadap reversal event di media sosial menyebabkan adanya disonansi kognitif, dengan pengikut cenderung mempertahankan perilaku sebelumnya meskipun ada

				informasi baru yang membalikkan pandangan mereka.
16	Chatterjee et al. (2022)	Deteksi <i>fake review</i> & disonansi kognitif	Kuantitatif (PLS-SEM, 342 orang)	Proses kognitif mengurangi disonansi saat ketidaksesuaian antara review yang diharapkan dan yang diterima
17	Auer & Griffiths (2017)	Disonansi kognitif terkait disonansi kognitif dalam perjudian online	Kuantitatif (Survei, 11829 orang)	Pemain yang merasa telah menghabiskan lebih banyak uang daripada yang mereka perkirakan mengalami disonansi kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian yang terdiri atas 17 artikel (12 artikel kuantitatif dan 5 artikel kualitatif), kajian ini menunjukkan bahwa fenomena disonansi kognitif dalam konteks penggunaan teknologi digital muncul secara konsisten pada berbagai situasi, baik melalui pengukuran empiris berbasis data maupun melalui analisis kualitatif yang menyoroti dinamika psikologis dan sosial yang mendasarinya.

Disonansi Kognitif dalam Perilaku Digital

Seiring dengan berkembangnya teknologi digital, disonansi kognitif muncul lebih sering dalam interaksi manusia dengan teknologi, terutama di media sosial dan platform digital lainnya. Disonansi kognitif terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara keyakinan dan perilaku mereka atau lebih dikenal dengan istilah *action-based model* (Festinger, 1957; Harmon-Jones et al., 2015). Jeong et al. (2019) dan Yahya & Sukmayadi (2020), menunjukkan bahwa pengguna sering mengalami ketidaknyamanan psikologis ketika mereka menyadari bahwa perilaku penggunaan teknologi mereka tidak sesuai dengan keyakinan atau ekspektasi yang mereka miliki. Penggunaan berlebihan (*overuse*) media sosial atau ekspektasi yang tidak terpenuhi terhadap perangkat seperti *smart home* juga berkaitan dengan disonansi kognitif (Marikyan et al., 2020). Secara umum, remaja lebih rentan mengalami disonansi ketika berhadapan dengan teknologi baru dibandingkan orang dewasa (Appanagari et al., 2024).

Ketidaksesuaian antara ekspektasi dan pengalaman layanan digital dapat memicu disonansi yang menurunkan kepuasan pengguna (Bolia et al., 2022). Pengguna juga cenderung mempertahankan pandangan awal meski fakta baru muncul, mencerminkan dorongan menjaga konsistensi kognitif (Bai et al., 2019). Kemampuan literasi informasi turut membantu mengurangi disonansi, terutama ketika individu mampu mengenali ulasan palsu (Chatterjee et al., 2022). Dalam konteks judi *online*, ketidaksesuaian antara perkiraan dan pengeluaran digital yang sebenarnya dapat memicu disonansi signifikan yang memengaruhi perilaku selanjutnya (Auer & Griffiths, 2017).

Determinan Disonansi Kognitif

Berbagai faktor menyebabkan munculnya disonansi kognitif dalam penggunaan teknologi, terutama ekspektasi yang tidak terpenuhi terhadap kinerja teknologi. Penelitian Vaghefi et al. (2020) dan Mehta (2024) menunjukkan bahwa ketidaksesuaian antara ekspektasi dan realitas teknologi (*disconfirmation*) menjadi penyebab utama disonansi kognitif. Faktor lain yang memengaruhi disonansi adalah paparan berlebihan terhadap informasi di media sosial, yang sering kali memperburuk *confirmatory bias* dan *selective exposure*, yang pada gilirannya menciptakan *filter bubbles* yang memperkuat disonansi dalam cara pengguna berinteraksi dengan teknologi (Rawat, 2024). Pengaruh sosial juga menjadi determinan disonansi kognitif, yaitu: *vicarious dissonance*. Kondisi ini diperburuk dengan polarisasi sosial, yang memaksa pengguna untuk memilih antara mempertahankan pandangan mereka atau menghadapi konflik sosial (Whitaker et al., 2022). Lebih lanjut, teman sebaya juga memicu disonansi dalam konteks komunikasi kesejatan digital (Hashemi & Vogel, 2024).

Mekanisme Coping dan Pengaruh pada Digital Well-being

Sebagian besar penelitian yang dibahas dalam artikel ini menunjukkan bahwa pengguna cenderung menggunakan mekanisme *coping*, seperti *selective exposure*, rasionalisasi, dan *avoidance*

(menghindari penggunaan teknologi atau pemicu disonansi) yaitu memilih untuk melihat informasi yang sesuai dengan keyakinan mereka (Rawat, 2024; Vaghefi et al., 2020). Mekanisme coping ini, meskipun dapat meredakan ketidaknyamanan dalam jangka pendek, sering kali memperburuk *digital well-being* pengguna dalam jangka panjang. Pada beberapa kondisi pola penggunaan teknologi yang tidak sehat, seperti *doomscrolling* atau mengonsumsi berita negatif terus menerus hingga penggunaan ponsel yang problematik (George et al., 2024; Billieux, 2012). Lebih lanjut, Wang et al. (2020) dan Figl et al. (2019) menjelaskan bahwa emosi negatif seperti rasa bersalah, stres, dan kecemasan sering kali muncul sebagai akibat dari disonansi kognitif dan berpengaruh pada pengambilan keputusan seseorang. Hal ini menjadi tantangan besar bagi *digital well-being* pengguna, karena dapat menyebabkan perasaan tidak puas terhadap teknologi yang digunakan dan memperburuk kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Disonansi kognitif tampak konsisten muncul dalam berbagai konteks penggunaan teknologi digital dan berpotensi mengganggu *digital well-being* pengguna. Faktor seperti ekspektasi teknologi yang tidak terpenuhi, paparan informasi berlebih, serta tekanan sosial terbukti memperburuk ketegangan kognitif dan emosi negatif berkaitan dengan *digital well-being*. Oleh karena itu, penting untuk mengelola disonansi kognitif untuk meningkatkan *well-being* dalam konteks digital. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan konsep disonansi kognitif dalam konteks digital. Selain itu, konsep *digital well-being* juga perlu dikembangkan mengingat penelitian yang terbatas untuk saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abeele, V. M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Al-Mansoori, R. S., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Designing for Digital Wellbeing: From Theory to Practice a Scoping Review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, 1–24. <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>
- Appanagari, R., Jahanikia, S., Singh, I., Sule, A., & Zhang, S. (2024). *Behavioral plasticity in advanced technology adoption: A cognitive dissonance analysis* (Preprint). Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202411.2282.v1>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Indonesia. (2024). *Survei penetrasi internet indonesia*. APJII
- Auer, M., & Griffiths, M. D. (2017). Cognitive dissonance, personalized feedback, and online gambling behavior: An exploratory study using objective tracking data and subjective self-report. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3), 631–641. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9808-1>
- Bai, J., Kong, Q., Li, L., & Wang, L. (2019). *Exploring cognitive dissonance on social media*. In *Proceedings of the IEEE ISI 2019* (Shenzhen, China). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ISI.2019.8823262>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Bolia, B., Jha, S., & Jha, M. K. (2016). Cognitive dissonance: A review of causes and marketing implications. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 7(2), 63–76. <https://doi.org/10.18843/rwjasc/v7i2/06>
- Chatterjee, S., Chaudhuri, R., Kumar, A., Wang, C. L., & Gupta, S. (2023). Impacts of consumer cognitive process to ascertain online fake review: A cognitive dissonance theory approach. *Journal of Business Research*, 154, 113370. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.113370>
- Faisyal, Sudarmika, D., & Lestari, I. R. (2022). Realitas Sosial Smartphone dalam Interaksi Sosial Remaja. *Oratio Directa*, 4, 616–635.

- Fajriah, T., & Ningsih, E. R. (2024). Pengaruh Teknologi Komunikasi terhadap Interaksi Sosial di Era Digital. *Merdeka Indonesia Journal Internasional (MIJI)*, 4, 149–158
<https://doi.org/10.5555/miji.v4i1.99>
- Festinger, L. (1957). *Sebuah teori disonansi kognitif*. Stanford University Press.
- Figl, K., Kießling, S., Rank, C., & Vakulenko, S. (2019). *Fake news flags, cognitive dissonance, and the believability of social media posts*. In *Proceedings of the International Conference on Information Systems (ICIS 2019)*, Munich, Germany. 1-9.
- George, A. S., George, A. H., Baskar, T., & Karthikeyan, M. M. (2024). *Reclaiming our minds: Mitigating the negative impacts of excessive doomscrolling*. Zenodo.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13737987>
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). “Digital well-being”: Developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155–173.
<https://doi.org/10.14658/pupj-ijse-2017-1-8>
- Gupta, N. (2024). A Review on Balancing the Benefits and Risks of Social Media for Young People’s Health. *African Journal of Biomedical Research*, 817–823.
<https://doi.org/10.53555/AJBR.v27i1S.1542>
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., & Levy, N. (2015). An action-based model of cognitive dissonance processes. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 184–189.
<https://doi.org/10.1177/0963721414566449>
- Hashemi, R., & Vogel, E. A. (2024). Adolescents’ perceptions of substance use messaging in the age of social media: Resolving cognitive dissonance. *Health Education Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/her/cyad046>
- Jeong, M., Zo, H., Lee, C. H., & Ceran, Y. (2019). Feeling displeasure from online social media postings: A study using cognitive dissonance theory. *Computers in Human Behavior*, 97, 231–240. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.021>
- Lythreathis, S., Singh, S. K., & El-Kassar, A.-N. (2022). The digital divide: A review and future research agenda. *Technological Forecasting and Social Change*, 175, 121359.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121359>
- Maple, C. (2017). Security and privacy in the internet of things. *Journal of Cyber Policy*, 2(2), 155–184. <https://doi.org/10.1080/23738871.2017.1366536>
- Marikyan, D., Papagiannidis, S. & Alamanos, E (2023). Cognitive Dissonance in Technology Adoption: A Study of Smart Home Users. *Inf Syst Front* 25, 1101–1123 (2023).
<https://doi.org/10.1007/s10796-020-10042-3>
- Marikyan, D., Papagiannidis, S., & Alamanos, E. (2020). *When technology does not meet expectations: A cognitive dissonance perspective*. In *Proceedings of the UK Academy for Information Systems Conference 2020* (Paper No. 15).
- Mehta, A. (2024). Experience of discomfort due to information heterogeneity on Instagram: A study using cognitive dissonance theory. *SSRN*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4874497>
- Meinarni, N. P. S., & Iswara, I. B. A. I. (2018). Hoax and its Mechanism in Indonesia. *Proceedings of the International Conference of Communication Science Research (ICCSR 2018)*.
<https://doi.org/10.2991/iccsr-18.2018.39>
- Petrosyan, A. (2025, October 20). *Jumlah pengguna internet dan media sosial di seluruh dunia pada tahun 2025*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- Rawat, P. (2022). Cognitive dissonance in social media: The modern dilemma. *Redshine Archive*, 7(2), 356–364. <https://doi.org/10.25215/9358797991>

- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 1–66. <https://doi.org/10.1145/3571810>
- Siregar, L. Y., & Nasution, M. I. P. (2020). *Perkembangan Teknologi Informasi terhadap Peningkatan Bisnis Online*. 2(1), 71–75. <https://doi.org/10.30606/hjimb>
- Subagio, I. K. A., & Limbong, A. M. N. (2023). Dampak Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Aktivitas Pendidikan. *Journal of Learning and Technology*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.33830/jlt.v2i1.5844>
- Sugiono, & Rahmawati, Y. M. (2023). Smartphone use intensity and stress impact on adolescent sleep quality: A correlation study. *Akademi Terbuka*, 8(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.8.2023.7270>
- Vaghefi, I., Qahri-Saremi, H., & Turel, O. (2020). Dealing with social networking site addiction: A cognitive-affective model of discontinuance decisions. *Internet Research*, 30(5). <https://doi.org/10.1108/INTR-10-2019-0418>
- Wang, R., He, Y., Xu, J., & Zhang, H. (2020). Fake news or bad news? Toward an emotion-driven cognitive dissonance model of misinformation diffusion. *Asian Journal of Communication*. <https://doi.org/10.1080/01292986.2020.1811737>
- Whitaker, R. M., Colombo, G. B., Turner, L. D., Dunham, Y., Doyle, D. K., Roy, E. M., & Giammanco, C. A. (2021). The coevolution of social networks and cognitive dissonance. *IEEE Transactions on Computational Social Systems*, PP(99), 1–18. <https://doi.org/10.1109/TCSS.2021.3090833>
- Yahya, A. H., & Sukmayadi, V. (2020). A review of cognitive dissonance theory and its relevance to current social issues. *Mimbar: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 36(2), 480-488. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v36i2.6652>