

MAKNA INTERNET BAGI INDIVIDU DENGAN *PROBLEMATIC INTERNET USE*

Fithria Wardanie dan Kartika Sari Dewi*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

(fithria.wardanie@gmail.com; ksdewi.pklinis@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan makna internet dari individu dengan *Problematic Internet Use* (PIU), melalui pemahaman atas latar belakang, proses, serta dampak psikologis yang dialami.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis, dengan wawancara mendalam bersama dua orang mahasiswa yang mengalami PIU. Adapun data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan metode Analisis Fenomenologis Interpretatif (Smith, dkk, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kedua subjek menunjukkan beberapa tendensi impulsivitas semenjak belum mengalami PIU, seperti adanya upaya berlebih untuk memenuhi keinginan, kurang mampu menstabilkan emosi, dan tidak akan berhenti melakukan sesuatu sebelum mencapai kepuasan yang tertentu diinginkan. Ketika para subjek menemui situasi pemicu PIU, timbul tendensi impulsivitas terkait penggunaan internet. Tendensi impulsivitas terkait internet tersebut antara lain adalah adanya penundaan kegiatan lain ketika menggunakan internet, kegagalan upaya mengurangi penggunaan internet, kemunculan disforia *mood* ketika kehilangan akses internet, penarikan diri dari dunia nyata, serta dorongan untuk terus menggunakan internet secara intens. Adapun makna internet bagi kedua subjek adalah internet sebagai bagian terpenting dari kehidupan individu dengan PIU. Salah seorang subjek menganggap internet sebagai penolong kehidupan sosial yang dimiliki, sementara subjek lain menganggap internet sebagai media utama penghilang stress atas permasalahan hidup sehari-hari.

Kata kunci: Internet, *Problematic Internet Use*, *Impulse Control Disorders*

SIGNIFICANCES OF INTERNET ON PROBLEMATIC INTERNET USERS

ABSTRACT

The purpose of this study is to show significances of internet on individuals with Problematic Internet Use (PIU), based on the understanding of their background, process, and psychological effect.

This study uses qualitative phenomenological method, data was gathered by using in-depth interview with two undergraduates students suspected of PIU. The collected data was analyzed by using Interpretative Phenomenological Analysis (Smith et.al, 2010).

* Penulis Penanggungjawab

This study concludes that both of respondents also showed some impulsivity tendencies before they addicted with internets, such as excessive yet compulsive efforts to pursue their needs, emotional instability, and disability to hold some particular behaviours in order to fulfill what they wanted. When the PIU's precipitant events occur, some impulsivity tendencies related to internets also occur at the same time. Those tendencies are delaying all other activities when using internet, failure to decrease internet use, mood dysphoria when they lose the internet access, withdrawal from real life, and having strong impulse to use internet intensively. This study showed that internet are the most important part of problematic internet users' life. One of the respondents believed that internet is her social life savior, and another respondent believed that internet is the only way to cope his daily stress.

Keywords: Internet, Problematic Internet Use, Impulse Control Disorders

PENDAHULUAN

Dewasa ini, kecepatan dan ketepatan informasi tergolong hal penting dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berkembanglah fasilitas komunikasi yang memudahkan akses pertukaran informasi seperti internet. Pertumbuhan pengguna internet di Indonesia pun terbilang cukup pesat sehingga menimbulkan permasalahan baru yang hendak mengintai yaitu ketergantungan terhadap internet. Menurut LaRose (2011, h. 55-56), internet yang memiliki fungsi penggalian informasi serta memiliki peranan penting dalam perkembangan era globalisasi, akan menimbulkan kepuasan para pengguna yang berlanjut pada pembentukan perilaku baru untuk mencari kesenangan melalui internet. Adiksi terhadap internet merupakan permasalahan baru yang dialami oleh hampir seluruh penduduk dunia. Sebuah garis besar dari beragam penelitian yang ditarik oleh Young, dkk (2011, h. 6), menunjukkan bahwa 13-18,4% populasi mahasiswa di berbagai negara menjadi populasi yang paling berisiko mengalami adiksi terhadap internet.

Salah satu efek samping yang dimiliki oleh adiksi terhadap internet adalah mampu menurunkan fungsi hidup individu. Hal tersebut menurut Shapira, dkk (2003, h. 208) merupakan suatu gangguan yang dinamakan *Problematic Internet Use* atau disingkat sebagai PIU. Konsep PIU diajukan oleh Shapira, dkk (2000, dalam Shapira, dkk, 2003, h.210) dan diasosiasikan dengan kriteria gangguan kendali impuls atau *Impulse Control Disorder* yang disingkat sebagai ICD, dalam DSM IV-TR. Hal tersebut didasari oleh penelitian yang dilakukan oleh Shapira, dkk pada tahun 2000, yaitu tentang 100% dari 20 responden dengan PIU yang

diwawancarai dan dievaluasi secara langsung oleh Shapira memenuhi kriteria gangguan kendali impuls yang belum terspesifikasi atau *Impulse Control Disorders Not Otherwise Specified* yang biasa disingkat sebagai ICD NOS.

IMPULSE CONTROL DISORDER

Gangguan kendali impuls atau ICD (Hollander, dkk, 2006, h. 5-7) merupakan suatu gangguan perilaku pada individu yang tidak memiliki kendali atas dorongan atau impuls sehingga akan melakukan perilaku tertentu dengan tujuan memenuhi kesenangan atau kepuasan batin yang hendak dicapai secara berulang. Gangguan kendali impuls dinyatakan sebagai hal yang patologis dikarenakan oleh adanya kegagalan individu menahan impuls dan/atau godaan yang berpotensi melukai diri sendiri dan/atau orang lain. Adapun tiga komponen kognitif terbesar yang memainkan peranan dalam mengatur impulsivitas individu (Hollander, dkk, 2006, h. 6), antara lain ketidakmampuan menunda perasaan puas; kognisi yang mudah teralihkan; serta ketidakmampuan menghalangi impulsif secara kognitif. Adapun gangguan kendali impuls yang belum terspesifikasikan atau ICD NOS merupakan gangguan yang memiliki karakteristik, menurut penuturan Shapira, dkk (2000, dalam Shapira, dkk, 2003, h. 210) yang merujuk pada DSM IV, antara lain perilaku tidak dapat dikendalikan; terdapat kegoncangan jiwa, yaitu kondisi menghabiskan waktu atau menimbulkan dampak pada kesulitan hidup sehari-hari; serta perilaku tidak hanya ditunjukkan selama simtom hipomanik atau manik berlangsung. Menurut Hollander, dkk (2006, h. 6), segala bentuk gangguan kendali impuls, termasuk PIU, akan bersifat patologis apabila telah mengancam fungsi kehidupan lingkungan dan diri pribadi.

PROBLEMATIC INTERNET USE

Problematic Internet Use dikarakteristikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengendalikan penggunaan internet yang akan menimbulkan *distress* dan/atau ketidaknyamanan, serta penurunan fungsi kehidupan dari aktivitas sehari-hari individu tersebut, baik secara sosial, pendidikan, pekerjaan, maupun psikis (Shapira, dkk, 2000, dalam Shapira, dkk, 2003, h. 208). Terdapat

berbagai jenis model teori yang mengungkapkan bagaimana suatu ketergantungan terhadap penggunaan internet dapat terjadi. Teori faktor yang dimaksud (dalam Young, 2011, h. 6-14), antara lain model kognitif behavioral; neuropsikologis; kompensasi; serta situasional.

Pendiagnosisan individu dengan PIU oleh Shapira, dkk (2003, dalam Widyanto dan Griffiths, 2007, h. 135) berdasarkan diagnosis ICD NOS dalam DSM IV-TR, yaitu menggunakan kriteria terkait adanya perasaan khidmat yang bersifat maladaptif dalam penggunaan internet dan setidaknya ditunjukkan oleh salah satu simtom dari menggunakan internet dianggap sebagai pengalaman yang tidak tertahankan; penggunaan internet secara berlebihan; penggunaan internet secara klinis menyebabkan distress; serta tidak terjadi secara khusus selama periode hipomania atau periode mania. Kriteria lain oleh Young (1998, dalam Gresle dan Lejoyeux, 2011, h. 86), berdasarkan diagnosis judi patologis dari DSM IV. Individu baru dapat dikatakan mengalami PIU apabila memenuhi tiga kriteria atau lebih, selama jangka waktu 12 bulan. Kriteria yang dimaksudkan antara lain penggunaan internet secara berlebihan; perasaan sangat membutuhkan; timbul simtom penarikan diri; terdapat fenomena toleransi; serta adanya perilaku “kambuh”.

Penelitian lebih difokuskan pada makna keberadaan akses dan penggunaan internet oleh individu yang mengalami PIU guna memperoleh hal-hal yang diinginkan secara impulsif.

METODE

Penelitian fenomenologis ini menggunakan metode *screening* awal dan wawancara mendalam. *Screening* awal dilakukan guna memastikan ketepatan karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian. *Screening* awal tersebut didasari oleh penggunaan strategi sampling purposif tipikal, yaitu sebuah strategi yang digunakan dalam penelitian bersifat khas atau unik karena subjek memiliki karakteristik khusus, akan tetapi bukanlah suatu hal ekstrem yang menyangkut SARA maupun gender (Herdiansyah, 2010, h. 108). Adapun karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian, antara lain berstatus mahasiswa S-1; memiliki

dua atau lebih akun jejaring sosial; serta memenuhi kriteria PIU dari Young (1998, dalam Gresle dan Lejoyeux, 2011, h. 86) dan Shapira, dkk (2003). Berdasarkan hasil *screening* awal, delapan calon subjek dinyatakan gugur, sehingga wawancara mendalam dalam rangka memperoleh data penelitian, hanya menggunakan dua orang subjek saja.

Hasil wawancara mendalam pun dianalisis menggunakan analisis fenomenologi interpretatif (Smith dan Osborn, 2009, h. 121) sebagai metode menganalisis data. Hasil wawancara yang telah direkam akan ditranskripsi. Hasil transkripsi rekaman tersebut perlu dibaca berulang kali dan ditarik beberapa tema yang muncul terkait fenomena PIU yang sedang diteliti. Tema yang muncul tersebut kemudian dikaitkan sehingga tampak pola mengerucut dari tema, sub tema, tema superordinat, hingga master tema. Proses tersebut dilakukan kepada kedua subjek sehingga ditemukan hubungan fenomena di antara kedua subjek.

PEMBAHASAN

Berdasarkan proses analisis tema, untuk Subjek #1 ditemukan 378 tema yang muncul kemudian dikelompokkan menjadi 296 tema, 28 sub tema dan 10 tema superordinat, sementara untuk Subjek #2 ditemukan 732 tema yang muncul kemudian dikelompokkan menjadi 303 tema, 28 sub tema dan 10 tema superordinat, sehingga secara total 1110 tema yang muncul, 30 sub tema, dan 10 tema superordinat. Kesepuluh tema superordinat yang berkorelasi tersebut antara lain gambaran tentang diri subjek; gambaran tentang keluarga subjek; gaya hidup; pola relasi; kejadian pencetus; tujuan dan dasar penggunaan internet; makna internet; *reinforcement* positif; *reinforcement* negatif; serta tendensi impulsivitas subjek.

Penelitian ini juga menemukan adanya pengaruh dari lingkungan sosial yang mengakibatkan keinginan untuk menarik diri dari lingkungan dan mencari kompensasi atas situasi tersebut, yaitu dengan cara bergantung pada internet. Ketergantungan terhadap keberadaan koneksi internet merupakan lingkaran setan yang susah diputus. Efek putaran tanpa batas dari PIU ini antara lain mempengaruhi gaya hidup serta pola relasi individu. Berdasarkan hal tersebut,

individu dengan PIU akan memaknai internet sebagai suatu hal yang sangat berharga dalam kehidupan mereka karena penggunaan internet berlebih akan mengubah gaya hidup dan pola relasi yang telah dimiliki sebelumnya.

Gangguan PIU tidak selalu dapat dijelaskan dengan kondisi tertentu yang dapat disamakan antara satu individu dengan individu lain, hanya saja secara umum bisa dilihat dari kemunculan *distress* serta hendaya dalam kehidupan sehari-hari (Shapira, dkk, 2003, h. 214). Reaksi penggunaan serta dampak, baik gaya hidup maupun pola relasi sosial, bagi individu yang mengalami PIU memang sangat beragam, begitu pula yang ditemukan dalam penelitian ini. Semisal, pada pola relasi sosial pasca mengalami PIU, meski sama-sama menjadi suka memilih-milih teman, perubahan pola relasi Subjek #1 berbeda dengan perubahan pada Subjek #2. Subjek #1 yang semula mau berteman dengan siapa saja, cenderung semakin membangun pagar tinggi untuk memilah teman-temannya sendiri, sementara Subjek #2 yang sejak semula menyukai kesendirian, merasa nyaman dengan penggunaan internet yang dijalani karena telah membuat ruang tersendiri untuk dirinya dan dunia yang dia inginkan. Pola relasi kedua subjek sebagaimana dicontohkan di atas, secara berbeda menunjukkan adanya penyempitan hubungan sosial. Penelitian dari Yates, dkk (2010, h. 11-12), juga menunjukkan kecenderungan bahwa individu dengan PIU akan mempersempit hubungan sosial. Hal ini diperkuat dengan menolak keberadaan sumber sosial di dunia nyata sehingga individu dengan PIU sering dikaitkan dengan tingkat dukungan sosial yang terbilang rendah. Berbicara dengan dukungan sosial rendah, kedua subjek secara tidak sadar memiliki persepsi itu jauh sebelum mereka mengalami PIU. Kejadian Subjek #1 dilabrak oleh para pengurus OSIS SMA, termasuk pacarnya saat itu, dan Subjek #2 yang dibawa menghadap guru BK SMP setelah membuat temannya menangis, walau dengan maksud awal sebagai bentuk keakraban antara satu sama lain, akan tetapi hal yang menjadi pemicu penarikan diri kedua subjek tersebut dipersepsikan sebagai tidak adanya dukungan sosial ketika Subjek #1 dan Subjek #2 tidak sengaja melukai perasaan temannya. Terdapat beragam dimensi yang mempengaruhi kemunculan PIU, salah satunya adalah kontrol diri yang tampak melalui adanya hendaya pengelolaan waktu serta ketergantungan berlebih

atas keberadaan akses internet dalam kehidupan sehari-hari (Byun, dkk, 2009, h. 204-205). Kontrol diri pun dikaitkan dengan tendensi impulsivitas yang dimiliki kedua subjek sebelum mengalami PIU yang mempermudah Subjek #1 dan Subjek #2 terperosok ke dunia PIU ketika suatu hal menjerumuskan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa makna internet bagi individu dengan PIU adalah hal paling penting dari kehidupan mereka. Hanya saja kedua subjek memandang dari sudut yang berbeda. Bagi Subjek #1 yang melakukan penarikan diri meskipun sebelumnya pernah cukup terbuka dan banyak bicara, internet adalah penolong kehidupan sosialnya yang saat ini terbatas karena keinginan untuk tidak ingin menyakiti ataupun disakiti. Berbeda halnya dengan Subjek #2 yang sejak semula memang pendiam dan tertutup. Bagi Subjek #2, internet adalah media utama penghilang stress atas permasalahan hidup sehari-hari, mengingat Subjek #2 cukup enggan untuk melibatkan atau merugikan individu lain dalam *coping* yang hendak dijalani, oleh sebab itu Subjek #2 memilih internet sebagai bentuk *coping* yang dianggapnya hanya akan merugikan diri sendiri secara pribadi tanpa melibatkan orang lain.

Penelitian ini pun menemukan bahwa kedua subjek memiliki tendensi impulsivitas jauh sebelum mereka mengalami PIU, seperti mengupayakan segala cara untuk mencapai kepuasan, merajuk dan gelisah jika keinginan tidak terpenuhi, serta memaksakan diri untuk memenuhi keinginan tersebut tanpa mempedulikan kondisi fisik maupun ekonomi. Subjek #1 dan Subjek #2 yang kurang mampu mengendalikan impuls tersebut, pada akhirnya merugikan diri sendiri. Subjek #1 sering menghabiskan uang sakunya untuk makan enak atau menyewa komik, sehingga dia sering kehabisan uang saku di akhir bulan dan membuatnya tidak bisa bersenang-senang atau naik kendaraan umum untuk pulang sekolah. Lain halnya dengan yang dilakukan oleh Subjek #2, sebelum mengenal *game online*, dia meluapkan dorongan apabila sudah berhadapan dengan *game offline* atau *coding* untuk pemrograman perangkat lunak. Apabila berhadapan dengan kedua hal tersebut, Subjek #2 tidak akan berhenti

mengerjakannya sampai selesai, meski harus muntah-muntah dan demam setelahnya. Tendensi impulsivitas memang sering berakibat negatif pada diri sendiri dan/atau orang lain. Subjek #1 dan Subjek #2 memiliki tendensi impulsivitas yang cenderung merugikan diri sendiri, tanpa mencoba melukai orang lain, baik sebelum maupun sesudah mengalami PIU.

Jika dilihat secara lebih seksama, Subjek #1 dan Subjek #2 merupakan individu dengan PIU yang memiliki karakteristik personal yang bertolak belakang. Subjek #1 yang dari kecil suka berbicara tergolong individu ekstrovert, sementara Subjek #2 yang pendiam dan suka menyendiri, sejak awal adalah individu introvert. Adapun hal yang menjadi pemicu Subjek #1 dan Subjek #2 menjadi individu yang mengalami PIU adalah situasi dan kondisi yang dialami di dunia perkuliahan. Subjek #1 yang kurang mampu beradaptasi komunikasi, mengalami benturan dengan teman kuliah, ditambah dengan adanya akses internet rumah dan *mobile*, membuatnya terjun lebih dalam ke dunia maya yang dianggap sebagai penolong kehidupannya. Di sisi lain, Subjek #2 yang berkuliah di jurusan pemrograman IT, menjumpai teman-temannya bermain *online game* bersama. Subjek #2 yang menyukai tantangan pun ikut bermain *game* tersebut, dan sama seperti Subjek #1, kondisi penggunaan internet berlebih ketika dirinya memiliki akses internet pribadi yang dapat digunakan 24 jam penuh.

Ketika kedua subjek menemui situasi pemicu PIU, Subjek #1 dan Subjek #2 pun menunjukkan adanya tanda-tanda impulsivitas dalam penggunaan internet. Tendensi impulsivitas terkait internet tersebut antara lain adalah adanya penundaan kegiatan lain ketika menggunakan internet, kegagalan upaya mengurangi penggunaan internet, kemunculan disforia *mood* ketika kehilangan akses internet, penarikan diri dari dunia nyata, serta dorongan untuk terus menggunakan internet secara intens.

KELEMAHAN PENELITIAN

Serangkaian penelitian yang telah dilakukan mampu memberikan wacana baru tentang fenomena individu dengan PIU dewasa ini. Wacana baru tersebut tidak hanya berisi hal-hal yang berhasil ditemukan oleh peneliti, tetapi juga

mengenai kekurangan dari penelitian yang hanya melibatkan dua orang subjek. Pertama, mengenai penggunaan metode *screening* awal yang dirasa kurang mampu menjangkau subjek. Keterbatasan kemampuan peneliti sebagai mahasiswa strata-1 dalam mengolah karakteristik tersebut menjadi kelemahan dari rangkaian *screening* awal dan penelitian ini. Kedua, *informed consent* yang berfungsi sebagai kontrak penelitian dirasa terlalu longgar sehingga subjek cenderung bertindak sesuka hati seperti meninggalkan peneliti saat sedang diwawancarai dan tidak mau menjawab pertanyaan tertentu yang masih memiliki hubungan dengan penelitian. Ketiga, tidak digunakannya metode observasi sebagai metode pendukung penelitian fenomenologi merupakan kelemahan terbesar.

SARAN

Berdasarkan penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi kedua subjek dan penelitian serupa di bidang yang sama. Adapun saran untuk kedua subjek antara lain rujukan untuk melakukan konseling dari pihak ahli, seperti psikolog, guna mengangkat akar permasalahan masing-masing subjek yang menyebabkan keduanya mengalami PIU. Pembuatan peta ambisi pun dirasa penting untuk mengingatkan kedua subjek perihal cita-cita dan kehidupan mereka di dunia nyata. Khusus untuk Jets, dirasa perlu menggunakan buku harian sebagai media untuk meluapkan emosinya yang terkadang tidak stabil, sementara khusus untuk Ice, pembuatan jadwal hidup sehari-hari dirasa perlu untuk memperbaiki siklus tidur dan makan yang selama ini berantakan. Adapun bagi penelitian lain yang memiliki tema sejenis, diharapkan mampu mengembangkan teori tentang PIU yang disertai tendensi impulsivitas dalam ranah terapi yang disesuaikan dengan kontrol diri dan perbedaan tipe kepribadian individu dengan PIU, serta lebih peka budaya.

DAFTAR PUSTAKA

Byun, S., Ruffini, C., Mills, J.E., Douglas, A.C., Niang, M., Stepchenkova, S., ..., Blanton, M. (2009). Rapid communication internet addiction: Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyber psychology & behavior*, 12(2), 203-207. doi: 10.1089/cpb.2008.0102

- Christakis, D.A., Moreno, M.M., Jelenchick, L., Myaing, M.T., & Zhou, C. (2011). Problematic internet usage in US college students: A pilot study. *Bio medical central medicine*, 9, 77-82. Didapat dari <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/9/77>
- Gresle, C. & Lejoyeux, M. (2011). Phenomenology of internet addiction. Dalam H.O. Price (Ed.), *Internet addiction: Psychology of emotions, motivations, and actions* (h. 85-94). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif: Untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Hollander, E., Baker, B.R., Kahn, J., & Stein, D.J. (2006). Conceptualizing and assessing impulse-control disorders. Dalam E. Hollander & D.J. Stein (Eds.), *Clinical manual of impulse-control disorders* (h. 1-18). Virginia: American Psychiatric Publishing Inc.
- LaRose, R. (2011). Uses and gratifications of internet addiction. Dalam K.S. Young & C.N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (h. 55-72). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Shapira, N.A, Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., Stein, D.J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17, 207-216. doi: 10.1002/da.10094
- Smith, J.A., Flowers P., & Larkin, M. (2010). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research, reprinted edition*. London: Sage Publication.
- Smith, J.A. & Osborn, M. (2009). Analisis fenomenologis interpretatif. Dalam J.A. Smith (Ed.), *Psikologi kualitatif: Panduan praktis metode riset* (h. 97-151). Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Widyanto, L. & Griffiths, M.D. (2007). Internet addiction: Does it really exist? (Revised). Dalam J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications, second edition* (h. 141-163). Utah: Academic Press.
- Yates, T.M., Gregor, M.A., & Haviland, M.G. (2010, Agustus). *Child maltreatment, alexithymia, and problematic internet use in Young Adulthood*. Paper dipresentasikan pada pertemuan 118th Annual Convention of the American Psychological Association.
- Young, K.S. (2011). Clinical assessment of internet-addicted clients. Dalam K.S. Young & C.N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (h. 19-34). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K.S., Xiao, D.Y., & Li, Y. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of internet addiction. Dalam K.S. Young & C.N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (h. 3-17). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.