



## Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z

**Inta Elok Youarti, Nur Hidayah**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang

E-mail koresponden: [irnello@yahoo.com](mailto:irnello@yahoo.com)

**Abstract:** Preparing for the Z generation born and growing in the 21st century is clearly different from earlier generations. The various challenges of the times existed as though demanding renewal and acceleration in all aspects of life. Including one of them is in the field of communication technologies such as smart phones. The offer of modernity given also has a negative impact that is quite alarming. One of them is the emergence of the term phubbing as an indication of Z generation addiction to the smart phone makes a teenager willing to hurt the people around him with a nonchalant and more focused on the smart phone in his hand. Meanwhile, in terms of guidance and counseling, CBT approach is an appropriate therapy and can be used by a counselor to overcome the phubbing behavior. With the reduction of phubbing behavior thanks to existing efforts, it is expected that teenagers' social awareness can be further improved.

**Keywords:** Generation Z, Phubbing, Cognitive Behavior Teraphy

**Abstrak:** Mempersiapkan generasi Z yang lahir dan tumbuh berkembang di abad ke-21 jelas berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya. Berbagai macam tantangan zaman yang ada seakan menuntut pembaharuan serta percepatan di segala aspek kehidupan. Termasuk salah satunya adalah di bidang teknologi komunikasi seperti *smartphone*. Tawaran modernitas yang diberikan ternyata juga membawa dampak negatif yang cukup memperhatikan. Salah satunya adalah kemunculan istilah phubbing sebagai indikasi kecanduan generasi Z terhadap *smartphone* menjadikan seorang remaja rela menyakiti orang-orang yang ada di sekitarnya dengan bersikap acuh dan lebih terfokus pada *smartphone* yang ada di tangannya. Sementara itu, dari sisi bimbingan dan konseling, pendekatan CBT merupakan terapi yang sesuai dan dapat digunakan oleh seorang konselor untuk mengatasi perilaku *phubbing* tersebut. Dengan berkurangnya perilaku *phubbing* berkat upaya yang ada, diharapkan kepedulian sosial remaja bisa lebih ditingkatkan.

**Kata kunci:** Generasi Z, Phubbing, Cognitive Behavior Teraphy

### Open Access

Artikel diterima: 11 Desember 2017; direvisi: 10 Januari 2018; disetujui: 30 Januari 2018



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Tersedia online di : <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

## 1. PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya zaman, berkembang pula teknologi dan informasi. Tawaran modernitas tidak lagi dapat dihindari. Awalnya, seseorang menggunakan alat komunikasi seperti telephone adalah ketika dirinya ingin menyampaikan sebuah informasi kepada orang lain, namun terkendala jarak. Begitu juga dengan internet, seseorang memanfaatkannya hanya untuk mengakses informasi-informasi penting saja. Namun dengan berkembangnya zaman dan teknologi informasi, orang-orang telah dimanjakan oleh fasilitas *smartphone*.

*Smartphone* adalah telepon pintar yang bisa difungsikan mirip dengan computer. Menu-menu yang umumnya ada di *smartphone*, tidak lagi hanya untuk menelpon saja. Dengan dilengkapi akses internet dan bisa dibawa kemana-mana, seseorang bahkan merasa menggenggam dunia ketika *smartphone* ada di tangannya.

Dengan *smartphone*, berkirim pesan kepada orang lain tidak hanya bisa dilakukan personal saja. Dengan sekali update status di salah satu media sosial, seseorang bisa mengirimkan pesan kepada jutaan orang di seluruh penjuru dunia.

Tidak hanya itu, dua orang yang berjauhan juga bisa dimudahkan bertatap muka tanpa harus bertemu langsung dengan layanan video call. Bahkan, media rekreasi dan refreshing, juga bisa dipindahkan ke dalam genggamannya dengan jutaan jenis games yang tersedia.

Sayangnya, dengan segala kemudahan yang ditawarkan, seseorang sering lupa akan dampak negatifnya, contohnya adalah apa yang disebut dengan perilaku *Phubbing*. *Phubbing* adalah sebuah kata singkatan dari *phone* dan *snubbing*, dan digunakan untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan. Seseorang dengan perilaku *phubbing* terindikasi menyakiti orang lain dengan pura-pura memperhatikan saat diajak berkomunikasi, tetapi pandangannya sebentar-sebentar tertuju pada *smartphone* yang ada di tangannya.

Turnbull (2010) mengemukakan bahwa seseorang yang banyak menghabiskan waktu untuk mengakses internet, maka dia hanya punya sedikit waktu untuk berkomunikasi dengan orang lain secara nyata. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinjani dan Firmanto (2013) yang mengukur antara kebutuhan afiliasi remaja dengan

intensitas mengakses facebook, di dapatkan hasil bahwa 54 subjek memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi

Generasi remaja saat ini, yang biasa juga disebut dengan generasi Z atau Net generasi atau generasi millennial adalah generasi yang paling berpotensi melakukan *phubbing*. Karena generasi ini termasuk generasi yang sangat akrab dengan gadget. Menurut Absher dan Amidjaya (dalam Fatmati, 2010) bahwa generasi millennial itu merupakan generasi yang lahirnya berkisar antara 1982 sampai dengan 2002. Tapscott (2008) menyatakan bahwa sebutan istilah untuk generasi baru millennial ini ada yang disebut sebagai generasi Z. Dalam dunia pendidikan, siswa kelas SMA adalah siswa yang masuk dalam generasi Z. Dimana kemungkinan perilaku *phubbing* rawan sekali dilakukan. Sebagai contoh, hasil pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis tentang kepemilikan *smartphone* di siswa SMA Negeri 1 Turen.

Dari pendataan yang dilakukan oleh penulis pada 3 kelas, dari total jumlah siswa 108, hanya 6 orang yang tidak memiliki *smartphone*. Dari 102 yang memiliki *smartphone*, 73% menggunakan paket data aktif 24 jam dan 15 % menggunakan jaringan wifi sekolah dan sisanya menggunakan paket data secara

*on off*. Dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa aktifitas menggunakan *smartphone* di siswa SMAN 1 Turen cukup tinggi dan kemungkinan munculnya perilaku *phubbing* juga cukup tinggi.

Secara khusus, layanan bimbingan konseling bertujuan untuk membantu siswa mencapai aspek-aspek perkembangan. Salah satunya adalah aspek perkembangan pribadi sosial, yaitu menghargai orang lain. Perilaku *phubbing* adalah perilaku yang harusnya menjadi salah satu masalah yang patut diberikan perhatian khusus oleh seorang konselor. Dengan menyakiti orang lain dengan cara mengabaikan dan lebih terfokus pada *smartphonenya*, seorang remaja akan dianggap apatis serta rawan terkena konflik dengan teman sebayanya bahkan dengan guru atau orang dewasa lainnya. Individu tersebut akan mengalami kesulitan beradaptasi dengan orang-orang di sekitarnya.

Maka dari itu, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku *phubbing* sebagai karakter generasi Z dan bagaimana peran bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku tersebut.

## 2. PEMBAHASAN

### **Kecanduan *Smartphone***

Dengan berkembangnya zaman, *smartphone* tidak lagi hanya menjadi pelengkap saja bagi manusia, namun sudah menjadi kebutuhan pokok. Tidak sedikit kini seseorang merasa kebingungan bila jauh dari *smartphonenya*. Fungsi komputer yang dipindahkan ke barang yang bisa digenggam dan dibawa kemana-mana sungguh membuat manusia terfasilitasi. Adanya berbagai menu mulai dari *chat*, *messenger*, *browser*, *game* dan berbagai aplikasi lainnya, membuat seseorang tak perlu berpindah tempat untuk menyapa dunia.

Beberapa orang terbiasa meletakkan *smartphone* di sakunya untuk mempermudah bila ingin mengecek. Bahkan fenomena yang terjadi akhir-akhir ini adalah seseorang tidak lagi melihat *smartphone* untuk mengecek pesan yang ditujukan padanya, namun untuk melihat apa yang diunggah oleh temannya atau orang lain. *Smartphone* kini telah menjadi candu untuk banyak orang. Cooper (2000), berpendapat bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan

yang sangat kuat. Orang yang mengalami kecanduan akan sulit terlepas dari keadaan tersebut, orang itu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disukai.

Telah banyak tulisan yang mengemukakan mengenai dampak teknologi salah satunya adalah Firdania Rutnia Yudiningrum (dalam Angraeni, R.: 2015), dalam tulisannya mengemukakan efek negatif teknologi komunikasi elektronik bagi anak, tapi kami merasa bahwa apa yang dikemukakan tidak hanya dilihat pada anak-anak tetapi juga pada remaja. Mengingat harga *smartphone* yang semakin terjangkau, menjadikan orang dewasa tidak perlu berpikir dua kali untuk memfasilitasi anaknya yang masih remaja dengan *smartphone*.

Griffiths (dalam Adi, 2017) mengemukakan bahwa apabila mengalami kecanduan maka seseorang akan lupa waktu, hingga dirinya tidak menghiraukan keadaan sekitar dan tidak menghargai orang lain. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa *Phubbing* adalah salah satu efek negative dari kecanduan *smartphone*.

## ***Phubbing***

*Phubbing* adalah gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, menurut Haigh (2015) diartikan sebagai tindakan menyakiti orang lain dalam interaksi sosial karena lebih berfokus pada *smartphonenya*. Karadag, et, al (2015) menyebutkan bahwa *Phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *smartphonenya* dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya.

*Phubber* menggunakan *smartphone* sebagai pelarian untuk menghindari ketidaknyamanan di keramaian atau biasa disebut *awkward silent*, seperti, di lift atau bepergian sendiri dengan naik bus atau bosan di pesta. Namun sekarang perilaku *phubbing* sudah semakin parah, remaja tidak lagi karena hal-hal diatas saja. Tetapi melakukannya setiap saat dan kepada siapapun, bahkan ketika sedang mengikuti pelajaran di dalam kelas. Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, remaja seringkali mengecek *smartphone* yang ada di sakunya.

Teknologi diciptakan untuk mempermudah seseorang berkomunikasi satu dengan yang lainnya, bukan malah sebagai pemutus hubungan antar manusia. Namun kenyataannya, karena keasyikan dengan *smartphonenya* seorang remaja

sering tidak memperhatikan orang lain bahkan menyakitinya dengan menjadi *phubber*.

Jintarin Jaidee seorang psikiatri dari Bangkok (dalam chasombat, 2014) menyebutkan bahwa perilaku *phub* dengan berkali-kali mengecek *smartphone* dapat mengakibatkan kecanduan yang lainnya seperti kecanduan game online, *mobile application* atau media sosial. Menurut Ivan Goldberg (dalam Nurmandia, 2013) gejala-gejala kecanduan internet adalah sebagai berikut:

- a. Sering lupa waktu  
Mengabaikan hal-hal yang mendasar saat mengakses internet terlalu lama.
- b. Gejala menarik diri  
Seperti merasa marah, tegang, atau depresi ketika internet tidak bisa diakses. Mereka akan kesal jika tidak ada signal, atau hpnya tertinggal secara tidak sengaja.
- c. Munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan. Semakin lama jumlah waktu yang dibutuhkan untuk mengakses internet terus bertambah.
- d. Kebutuhan akan peralatan komputer yang lebih baik dan aplikasi yang lebih banyak untuk dimiliki. Mereka akan mengganti komputer atau gadget untuk mengakses internet dengan yang

lebih baik dan aplikasi terbaru pasti akan terus diburu.

- e. Sering berkomentar, berbohong, rendahnya prestasi, menutup diri secara sosial, dan kelelahan. Ini merupakan dampak negatif dari penggunaan Internet yang berkepanjangan. Gejala ini sama seperti gejala yang ada pada kecanduan narkoba.

Berbagai kampanye telah dilakukan untuk menolak perilaku *phubbing* ini, seperti yang dilakukan oleh Caitin baba (2013) melalui akun youtubena, dia mengunggah video yang berisikan pesan untuk menghentikan perilaku *phubbing* dengan judul videonya “*Stop Phubbing Around*” atau Nila Dedeoglu (2014) melalui blognya mengupload poster-poster cantik yang bertuliskan “*Stop Phubbing and look around*”

### **Generasi Z**

Don Tapscott dalam bukunya *Grown Up Digital* membahagikan demografi penduduk kepada beberapa kelompok berikut:

- a. ***Pre Baby Boom*** (lahir pada 1945 dan sebelumnya)  
b. ***The Baby Boom*** (lahir antara 1946 – 1964)

c. ***The Baby Bust*** (lahir antara 1965 – 1976)– ***Generasi X***

d. ***The Echo of the Baby Boom*** (lahir antara 1977 – 1997) – ***Generasi Y***

e. ***Generation Net*** (lahir antara 1998 hingga 2009) – ***Generasi Z***

f. ***Generation Alpha*** (lahir pada 2010) – ***Generasi A***

Sesuai dengan pendapat Tapscot di atas, dalam dunia pendidikan yang mask dalam kategori generasi Z adalah siswa kelas 2 SD sampai dengan mahasiswa semester 4.

Generasi Z adalah generasi yang mulai dari kecil sudah sangat akrab dengan teknologi. Dengan berbagai kemahiran yang dimilikinya, generasi Z berjumlah 18% dari penduduk yang ada di dunia (Muhazir & Ismail, 2015). Hampir semua waktu yang dimiliki oleh remaja generasi Z dihabiskan untuk *World Wide Web*. Generasi Z terbiasa berteman dengan orang banyak melalui media sosial. Namun, mereka tidak terlalu memiliki kecakapan yang baik untuk bersosialisasi secara langsung. Karena semua informasi yang dibutuhkan dapat dipenuhi dari layar yang ada di depannya, (Muhazir & Ismail, 2015) mengemukakan bahwa generasi Z cenderung individualistik.

Berkomunikasi dengan orang lain secara nyata, tidak membuat generasi Z meninggalkan *smartphone* dari tangannya. Hampir tiap menit pandangannya tertuju pada benda logam yang digenggamnya. Jadi bisa dikatakan, perilaku *phubbing* telah menjadi karakter dan ciri khas generasi gadget ini.

### ***Cognitive Behaviour Teraphy***

Seorang *phubber* pada umumnya akan melakukan tindakan pengacuhan dan pengabaian orang lain dan terfokus pada *smartphone* di tangannya. Hal ini sangat rawan menimbulkan konflik dengan orang lain. Dengan kata lain, seorang remaja yang melakukan *phubbing* bisa dikatakan telah melakukan perilaku maladaptive. Jadi bila ingin mengubah perilaku yang maladaptif dari manusia, maka tidak hanya sekedar mengubah perilakunya saja, namun juga menyangkut aspek kognitifnya.

Konseling Cognitive behavior teraphy adalah pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu remaja dengan perilaku *phubbing*. Menurut Hidayah (2017) Tujuan dari Konseling Cognitive-Behavior adalah membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah proses kognitif spesifik yang terkait dengan afektif dan perilaku. Cognitive-Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan

konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik.

Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling. (Alford & Beck, 1997). Monty P. Satiadarma (Oemarjoedi, 2003) mengatakan bahwa penyimpangan perilaku manusia terjadi karena adanya penyimpangan fungsi kognitif. Untuk memperbaiki perilaku manusia yang mengalami penyimpangan tersebut terlebih dahulu harus dilakukan perbaikan terhadap fungsi kognitif manusia. Pernyataan inimenunjukkan pentingnya pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia. Peran kognitif dalam mempertimbangkan keputusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus perhatian dalam pendekatan *cognitive-behavior therapy*.

Seseorang yang melakukan *phubbing* pikirannya cenderung teredistorsi untuk terus melihat *smartphonenya*. Young & Abreu (2007) menyarankan *cognitive restructuring* untuk mengubah perilaku

terdistorsi tersebut menjadi pikiran yang lebih rasional. Oleh karena itu, salah satu bentuk treatment yang dapat diterapkan adalah *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* yang dirancang untuk membantu individu memperoleh insight terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pemikiran yang rasional sehingga bisa memunculkan perilaku yang adaptif (Spiegler & Guevremont, 2003)

Beberapa penelitian terdahulu mendukung pemikiran penulis bahwa teknik CBT dapat digunakan sebagai konseling untuk mengatasi perilaku *Phubbing*, salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2013). Dalam penelitiannya tersebut, telah dapat dibuktikan bahwa konseling CBT efektif digunakan untuk mengurangi Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction.

Spiegler & Guevremont (2003) menyatakan bahwa sebagai langkah penting dalam memahami masalah partisipan dengan lebih tepat berdasarkan pendekatan cognitive behavior, perlu dilakukan analisa fungsional atau analisa masalah berdasarkan prinsip "S-O-R-C".

- a. **S (Stimulus)** : peristiwa yang terjadi sebelum individu menunjukkan perilaku tertentu
- b. **O (Organism)** : partisipan dengan aspek Kognisi (C) dan Emosi (E) di dalamnya
- c. **R (Response)** : apa yang dilakukan oleh individu atau organism, sering juga disebut dengan perilaku (behavior), baik perilaku yang tampak (overt behavior) ataupun perilaku yang tidak tampak
- d. **C (Consequences)** : peristiwa yang terjadi setelah atau sebagai suatu hasil dari perilaku.

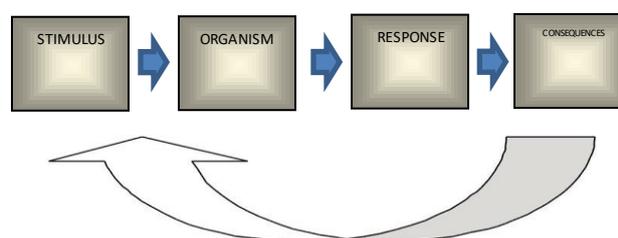


Diagram 1. analisa S-O-R-C

### 3. KESIMPULAN

Artikel ini menggambarkan bagaimana fenomena perilaku *phubbing* yang semakin mewabah di kalangan generasi Z. Generasi Z adalah generasi yang lahir dengan fasilitas yang sangat memanjakan. Kecanggihan teknologi dan berkembangnya pola pikir orang-orang di sekitar sangat mendukungnya

memperoleh kemudahan. Namun, efek dari segala fasilitas itu kurang disadari, terutama oleh para remaja. Phubbing adalah salah satu contoh nyata dampak negative dari Perkembangan zaman. Karena kecanduannya untuk melihat smartphonanya, menjadikan seorang remaja rela menyakiti orang-orang yang ada di sekitarnya dengan tidak memperhatikan saat berkomunikasi dan lebih terfokus pada smartphone yang ada di tangannya.

Pemikiran ini mengindikasikan pentingnya keahlian seorang konselor untuk membantu konselinya agar dapat menjadi individu yang lebih peduli terhadap sosial dan menghindari konflik sosial dengan lingkungannya. Teknik CBT adalah terapi yang sesuai yang bisa digunakan oleh seorang konselor untuk mengatasi perilaku phubbing ini. Dengan berkurangnya perilaku phubbing diharapkan kepedulian sosial remaja bisa ditingkatkan.

#### 4. DAFTAR PUSTAKA

- Adi Prasetyo, R., AMir, M., & Psi, M. (2017). *Hubungan Antara Kecanduan Gadget (Smartphone) Dengan Empati Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Angraeni, R., Djamal, K., & Muhammad, R. (2016). *Perkembangan teknologi komunikasi, kecanduannya dan dampak yang ditimbulkan*. Gerakan sosial, 1177.
- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press.
- Caitin Baba (2014). *Stop Phubbing Arround*. Tersedia di <https://www.youtube.com/watch?v=P1sWBEvl6Y>
- Chasombat, P. (2014). *Social Networking Sites Impacts On Interpersonal Communication Skills And Relationships*. A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts (Communication Arts and Innovation) School of International College National Institute of Development Administration.
- Cooper, A. (2000). Seks Maya : The Dark Side of the Force : A Special Issue of The Jurnal Sexual Addiction & Compulsivity. *Philadelphia : G.H. Buchanan*.
- Fatmawati, E. (2010). Pergeseran Paradigma Perpustakaan Generasi Millenial. *Visi Pustaka, 12(2)*, 7-12.
- Haigh, A. (2015). *Stop phubbing*. tersedia di <http://stopphubbing.com>.
- Hidayah, Nur & Ramli, M. (2017). *Need of Cognitive-Behavior Counseling Model Based on Local Wisdom to Improve Meaning of Life of Madurese Culture Junior High School Students*. ICET 2017.
- Karadag, E., Tosuntas, S.B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., Babadag, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions:a structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions, 1e15*. <http://dx.doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>.

- Nila Dedeoglu. (2014). Stop Phubbing. Tersedia di <https://www.behance.net/gallery/16767915/StopPhubbing>
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). *Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial*. Fakultas Psikologi Universitas Darul 'Ulum Jombang, 6-8.
- Oemarjoedi, A. Kasandra. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Rinjani, H. & Firmanto, A. (2013). Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses Facebook pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 01. No.01.
- Siregar, E. Y. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17-24.
- Muhazir, Siti Mahani & Ismail, Nazlinda (2015). *Generasi Z: Tenaga Kerja Baru dan Cabarannya*. Artikel Psikologi Tahun 2015. Jabatan Perkhidmatan Awam.
- Spiegler & Guevremont (2003) *.Contemporary Behavior Therapy (4th edition)*. USA. Thomson Wadsworth.
- Taspcott, Don (2008). *Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your orld*. McGraw-Hill.
- Turnbull, C. (2010). *Mom just facebooked me and dad knows how to text*. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*. Tersedia di [Http://www.elon.edu/docs/eweb/academics/communications/research/01TurnbullEJSpring10.pdf](http://www.elon.edu/docs/eweb/academics/communications/research/01TurnbullEJSpring10.pdf)
- Young, K.S., & Abreu, C.N. (2007). *Internet Addiction : A Hand Book And Guide To Evaluation And Treatment*. New Jersey : John Wiley & Sons inc.