

TRANSFORMATIONAL DIGITAL LEADERSHIP IN PARENTING: CHILD EMPOWERMENT AND DIGITAL ADDICTION MANAGEMENT**(KEPIMPINAN DIGITAL TRANSFORMASIONAL DALAM KEIBUBAAPAN: PEMERKASAAN KANAK-KANAK DAN PENGURUSAN KETAGIHAN DIGITAL)****Khairunesa Isa¹, Sarala Thulasi Palpanadan², Zahuren Abdul Kadir¹, Syamimi Afiqah Shahlal¹, Wan Hani Nazihah Wan Muda^{1*}**¹Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia²Pusat Pengajian Bahasa, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia*Corresponding Author's Email: haninazihah10@gmail.com

Article History: Received 19 Aug 2025, Revised: 23 Dec 2025, Accepted: 29 Dec 2025, Published: 31 Dec 2025

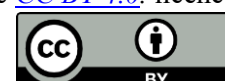
ABSTRACT (English)

This study examined the role of transformational digital leadership in the context of modern parenting with a focus on child empowerment strategies and digital addiction risk management. Qualitative data were obtained through roundtable discussions involving parents from diverse socioeconomic backgrounds, and analyzed using a thematic approach. Findings indicated that modeling positive digital behavior, granting controlled autonomy, and setting clear digital boundaries were core to family digital well-being. This study fills a literature gap by integrating transformational leadership theory into the dynamics of digital parenting, which is typically only addressed through a screen time control approach. The findings also highlight the need for digital leadership training for caregivers, collaboration with policymakers and educators, and the development of sustainable and ethical child-friendly digital ecosystems. The implications of the study align with Sustainable Development Goal (SDG) 3, which is to promote family health and well-being in the digital age.

Keywords: Digital leadership, transformational parenting, child empowerment, digital addiction, family well-being

ABSTRAK (Malay)

Kajian ini meneliti peranan kepimpinan digital transformasional dalam konteks keibubapaan moden dengan fokus kepada strategi pemeraksanaan kanak-kanak dan pengurusan risiko ketagihan digital. Data kualitatif diperolehi melalui perbincangan meja bulat melibatkan ibu bapa daripada pelbagai latar sosioekonomi, dan dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Dapatan menunjukkan bahawa pemodelan tingkah laku digital yang positif, pemberian autonomi terkawal, serta penetapan sempadan digital yang jelas merupakan teras kepada kesejahteraan digital keluarga. Kajian ini mengisi jurang literatur dengan mengintegrasikan teori kepimpinan transformasional ke dalam dinamika keibubapaan digital, yang lazimnya hanya ditangani melalui pendekatan kawalan masa skrin. Hasil kajian turut menegaskan keperluan latihan

This is an open access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) licence

kepimpinan digital bagi penjaga, kerjasama dengan pembuat dasar dan pendidik, serta pembangunan ekosistem digital mesra kanak-kanak yang mampan dan beretika. Implikasi kajian selari dengan Matlamat Pembangunan Lestari (SDG) 3, iaitu mempromosikan kesihatan dan kesejahteraan keluarga dalam era digital.

Kata Kunci: *Kepimpinan digital, keibubapaan transformasional, pemeraksanaan kanak-kanak, ketagihan digital, kesejahteraan keluarga*

1.0 PENGENALAN

Kemunculan telefon pintar, tablet, media sosial, dan permainan video telah mengubah secara menyeluruh cara kanak-kanak belajar, berinteraksi dan bersosial. Teknologi digital membuka peluang yang luas dalam pendidikan serta pembangunan kognitif, di samping memperkaya interaksi sosial merentas sempadan geografi. Pada masa kini, kanak-kanak berupaya mengakses pelbagai sumber pembelajaran dalam talian, membina kemahiran kreatif melalui alat digital, dan berhubung dengan rakan sebaya dari seluruh dunia. Walaupun begitu, perkembangan pesat teknologi ini turut menimbulkan cabaran besar kepada ibu bapa dalam membimbing penggunaan teknologi secara bertanggungjawab dan beretika (Nikken & Schols, 2015). Dalam konteks ini, ibu bapa perlu memainkan peranan sebagai pemimpin digital yang proaktif dalam keluarga. Tanggungjawab ini tidak terhad kepada pengawalan masa skrin atau akses kandungan semata-mata, malah turut merangkumi usaha menjadi contoh kepada anak-anak dalam literasi digital bagi memastikan hubungan kekeluargaan yang sihat serta perkembangan emosi dan sosial anak-anak (Livingstone & Helsper, 2008; Radesky, Schumacher & Zuckerman, 2020).

Sementara itu, penggunaan teknologi secara berlebihan telah dikaitkan dengan pelbagai risiko seperti ketagihan digital, kemerosotan kesihatan mental, kelemahan kemahiran sosial dan penurunan tahap aktiviti fizikal (Kuss & Griffiths, 2017; Grover et al., 2023; Ding et al., 2023; Amirthalingam et al., 2024). Kajian menunjukkan bahawa pendedahan berlebihan terhadap skrin turut meningkatkan risiko pengasingan sosial dan gangguan emosi yang berpanjangan dalam kalangan kanak-kanak dan remaja (Smahel et al., 2020). Zhao et al. (2018) serta Kujawa et al. (2024) melaporkan bahawa kanak-kanak dalam keluarga yang mengalami tekanan emosi lebih terdedah kepada kesan negatif seperti gangguan hubungan ibu bapa-anak, serta masalah perkembangan psikososial dan tingkah laku. Kartika Dewi dan Farida (2022) turut menegaskan bahawa ibu bapa memainkan peranan penting dalam menangani ketagihan gajet, khususnya dalam kalangan kanak-kanak prasekolah semasa tempoh pandemik Covid-19.

Rudi et al. (2020) pula menekankan bahawa ramai ibu bapa cenderung menggunakan pendekatan reaktif dan tidak konsisten dalam mengurus penggunaan teknologi. Tindakan yang hanya berfokus kepada kawalan luaran seperti menetapkan masa skrin sering kali gagal menangani akar masalah seperti keperluan psikososial dan keseimbangan emosi anak. Dalam hal ini, Nikken dan Schols (2015) menunjukkan bahawa bentuk bimbingan seperti penggunaan bersama, pengawasan aktif, atau sekatan bergantung kepada kemahiran media anak dan sikap ibu bapa terhadap teknologi, bukan kepada strategi yang mantap dan konsisten. Jusienė et al. (2025) pula melaporkan bahawa ibu bapa yang tertekan secara emosi cenderung menggunakan teknologi sebagai alat untuk menenangkan anak, yang seterusnya mengganggu perkembangan kemahiran regulasi emosi serta menjejaskan interaksi kekeluargaan. Penemuan ini turut disokong oleh Brauchli et al. (2024) yang mendapati bahawa tekanan ibu bapa memberi kesan langsung kepada pengurusan penggunaan skrin dan meningkatkan risiko penggunaan berlebihan dalam kalangan kanak-kanak.

Sehubungan itu, peranan ibu bapa sebagai pemimpin dalam persekitaran digital keluarga perlu diperkuatkan melalui pendekatan yang lebih strategik dan berkesan. Kepimpinan transformasional, seperti yang diperkenalkan oleh Bass dan Riggio (2006) serta dibincangkan oleh Northouse (2018), menawarkan satu kerangka konseptual yang menekankan elemen bimbingan, pengaruh berasaskan nilai dan pemeraksanaan individu. Kepimpinan ini menggalakkan pertumbuhan sendiri, pembangunan nilai moral dan autonomi, yang semuanya penting dalam membentuk tingkah laku digital anak yang seimbang dan bermakna.

Beberapa kajian terdahulu telah mengadaptasi teori kepimpinan transformasional ke dalam konteks keibubapaan, seperti yang dilakukan oleh Morton et al. (2010) melalui konsep keibubapaan transformasional, yang menunjukkan kesan positif terhadap kesejahteraan psikososial dan pembangunan nilai dalam kalangan remaja. Pendekatan ini kemudiannya dikembangkan dalam penyelidikan lain yang menilai hubungan antara gaya kepimpinan ibu bapa dan tingkah laku kesihatan anak, termasuk corak pemakanan dan aktiviti fizikal (Beets et al., 2012). Walau bagaimanapun, kebanyakan kajian ini masih terhad kepada konteks umum keibubapaan dan belum secara langsung menangani cabaran serta dinamik baharu dalam dunia digital.

Maka, penulisan ini berusaha mengisi jurang tersebut dengan mencadangkan kerangka kepimpinan digital transformasional dalam keibubapaan, yang mengintegrasikan prinsip-prinsip transformasional ke dalam cabaran kontemporari seperti ketagihan skrin, pengurusan masa digital dan literasi teknologi. Strategi ini diyakini penting untuk membimbing anak-anak menjadi pengguna teknologi yang bijak, bertanggungjawab dan stabil secara emosi dalam ekosistem digital yang semakin kompleks. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk:

- i. Meneliti pengaplikasian prinsip kepimpinan transformasional dalam bimbingan digital kanak-kanak.
- ii. Meneroka cabaran penjaga dalam mengimbangi pemeraksanaan digital dan risiko ketagihan.
- iii. Menilai kesan kepimpinan transformasional digital terhadap kesejahteraan emosi dan sosial kanak-kanak.

2.0 SOROTAN LITERATUR

Kemunculan teknologi digital telah membawa peluang besar kepada kanak-kanak dalam aspek pendidikan, kreativiti, dan interaksi sosial. Namun, penggunaan berlebihan dikaitkan dengan pelbagai risiko termasuk ketagihan digital, penurunan kesihatan mental, serta gangguan perkembangan sosial dan emosi (Kuss & Griffiths, 2017; Twenge & Campbell, 2018; Ding et al., 2023). Kajian menunjukkan masa skrin yang tinggi boleh menjejaskan pencapaian akademik serta meningkatkan risiko kemurungan dan kebimbangan dalam kalangan kanak-kanak dan remaja (Seema & Varik-Maasik, 2023; Grover & Raju, 2023). Tambahan pula, tekanan emosi ibu bapa dilaporkan turut mempengaruhi pola penggunaan skrin anak-anak, sekali gus meningkatkan kerentanan terhadap ketagihan digital (Kujawa et al., 2024; Jusienė et al., 2025).

Bagi menguruskan cabaran ini, banyak kajian memberi tumpuan kepada strategi keibubapaan tradisional seperti menetapkan had masa skrin, menggunakan aplikasi pemantauan, atau menghadkan akses peranti (Rosen et al., 2013; Raj et al., 2022). Walaupun berkesan pada tahap tertentu, pendekatan berbentuk kawalan luaran ini sering bersifat reaktif dan tidak menangani isu asas seperti pembangunan nilai, autonomi sendiri, serta kesejahteraan jangka panjang anak (Rudi et al., 2020; Valkenburg & Piotrowski, 2017). Hal ini menimbulkan persoalan tentang perlunya kerangka keibubapaan yang lebih menyeluruh dan berorientasikan pembangunan.

Dalam bidang kepimpinan, kepimpinan transformasional yang diperkenalkan oleh Bass (1985) dan dikembangkan oleh Bass & Riggio (2006) menekankan elemen pengaruh berasaskan teladan, pemeraksanaan, rangsangan intelektual, serta sokongan individu. Beberapa kajian telah mengadaptasi teori ini ke dalam konteks keibubapaan umum, dan mendapati kesan positif terhadap kesejahteraan psikososial remaja serta pembentukan gaya hidup sihat (Morton et al., 2010; Beets et al., 2012). Kajian lain turut menegaskan bahawa keibubapaan transformasional mampu memupuk tanggungjawab, ketabahan, serta pemikiran kritis anak (Kuhn, 2015; Popper & Mayselless, 2002).

Walaupun bagaimanapun, kebanyakan penyelidikan tersebut masih berfokus kepada isu konvensional seperti pemakanan, aktiviti fizikal, atau hubungan kekeluargaan, tanpa mengambil kira dinamika baharu dalam persekitaran digital (Matsunaga, 2024; Sukisno et al., 2024). Hanya sebilangan kecil kajian terkini yang menekankan keperluan menyesuaikan kepimpinan transformasional dengan cabaran digital, seperti risiko ketagihan gajet, pengurusan masa skrin, dan pendedahan kepada kandungan berisiko (Morrow, 2020; Fuchs et al., 2023).

Kesimpulannya, walaupun literatur sedia ada mengesahkan potensi kepimpinan transformasional dalam membentuk perkembangan positif anak, kajian khusus yang menghubungkannya dengan keibubapaan digital masih terhad. Jurang ini membuka ruang untuk menilai bagaimana prinsip kepimpinan transformasional melalui teladan positif, autonomi dengan sempadan, serta komunikasi berasaskan nilai dapat diaplikasikan bagi memupuk kesejahteraan digital kanak-kanak dan mengurangkan risiko ketagihan skrin dalam era teknologi yang semakin kompleks.

2.1 Pembangunan Kerangka Kepimpinan Transformasional Digital dalam Keibubapaan

Teori kepimpinan transformasional yang diperkenalkan oleh Bass (1985) dan seterusnya dikembangkan oleh Bass dan Riggio (2006) menekankan empat komponen utama, iaitu pengaruh berasaskan teladan, motivasi berinspirasi, rangsangan intelektual, dan pertimbangan berperibadi. Prinsip ini membimbing pemimpin untuk memberi inspirasi, memupuk pemikiran kritis, serta membina pengikut yang berdaya tahan dan bermotivasi tinggi. Dalam konteks keluarga, ibu bapa boleh dianggap sebagai pemimpin yang berperanan membentuk nilai, tingkah laku, dan keputusan anak-anak mereka (Morton et al., 2010). Aplikasi konsep ini dalam keibubapaan digital bermakna ibu bapa bertindak bukan sahaja sebagai pengawal masa skrin, tetapi juga sebagai model teladan yang menunjukkan penggunaan digital yang seimbang, memberi autonomi terkawal kepada anak-anak, serta menggalakkan komunikasi berasaskan nilai. Pendekatan ini bukan sahaja mengurangkan risiko ketagihan digital, tetapi turut memupuk literasi teknologi, pengawalan sendiri, serta kesejahteraan emosi dan sosial anak-anak (Morrow, 2020; Yusuf et al., 2020; Horm et al., 2024).

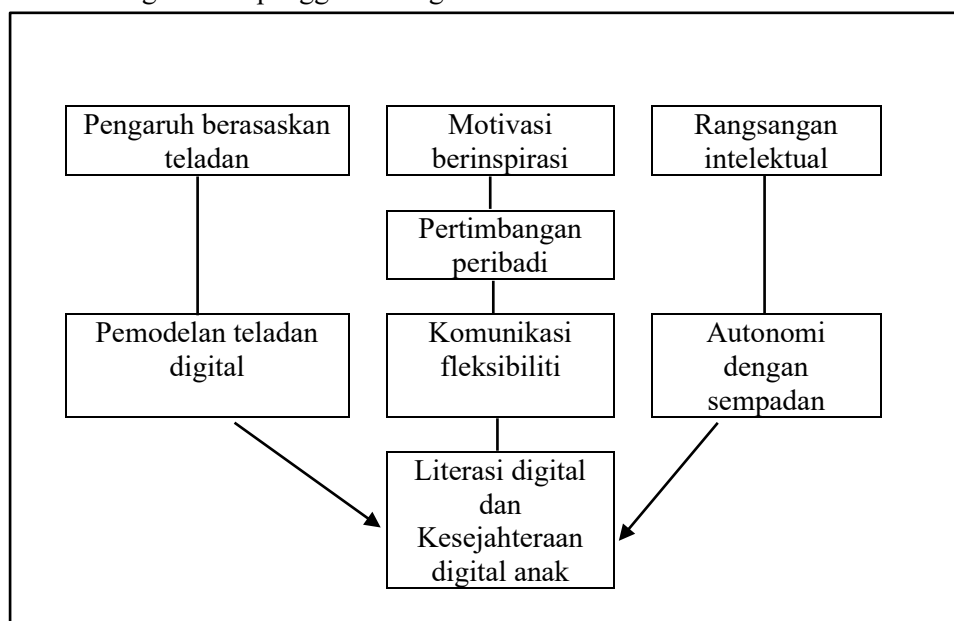
Walaupun bagaimanapun, pelaksanaan kepimpinan transformasional dalam keibubapaan digital berdepan dengan pelbagai cabaran. Tidak semua ibu bapa mempunyai keupayaan dan kefahaman mendalam tentang implikasi penggunaan teknologi digital terhadap perkembangan anak-anak. Ramai yang masih bergantung kepada pendekatan reaktif atau tidak konsisten, seperti sekatan masa skrin semata-mata, yang terbukti tidak mencukupi untuk menangani isu asas ketagihan digital (Kuss & Griffiths, 2017). Tambahan pula, landskap teknologi yang sentiasa berubah termasuk media sosial, permainan dalam talian, dan aplikasi interaktif menuntut ibu bapa untuk sentiasa menyesuaikan strategi mereka. Dalam banyak keadaan, ibu bapa juga bergantung secara berlebihan kepada aplikasi pemantauan atau sekatan teknikal. Walaupun berguna, pendekatan ini berisiko mewujudkan gaya keibubapaan pasif yang mengabaikan aspek psikologi dan emosi anak-anak (Lanier, 2021). Oleh itu, walaupun kepimpinan transformasional menyediakan kerangka teori yang kukuh, ia perlu diintegrasikan dengan kefahaman praktikal terhadap ekosistem digital semasa serta cabaran khusus yang dibawanya.

Berdasarkan sintesis literatur, satu kerangka konseptual dicadangkan bagi menggambarkan kepimpinan transformasional digital dalam keibubapaan seperti di Rajah 1. Kerangka ini menekankan tiga prinsip utama, iaitu pemodelan teladan digital, pemberian autonomi dengan sempadan, serta komunikasi reflektif antara ibu bapa dan anak. Melalui pemodelan teladan, ibu bapa menunjukkan amalan penggunaan digital yang seimbang sebagai rujukan utama kepada anak-anak. Pemberian autonomi dengan sempadan pula membolehkan anak-anak diberi kebebasan dalam ruang digital, tetapi dalam lingkungan peraturan yang jelas dan konsisten. Akhir sekali, komunikasi reflektif berperanan penting untuk mendidik anak-anak mengenai nilai, risiko, dan tanggungjawab dalam penggunaan digital, sekaligus memupuk pemikiran kritis serta literasi media. Kerangka ini menegaskan peranan ibu bapa sebagai agen transformasi digital dalam keluarga, yang bukan sahaja mengawal risiko penggunaan teknologi tetapi juga memperkasa anak-anak untuk membina kesejahteraan digital yang mampan (Morrow, 2020; Fuchs et al., 2023; Valkenburg & Piotrowski, 2022).

3.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan reka bentuk penyelidikan kualitatif, dengan menggunakan perbincangan meja bulat untuk menyelidik pengalaman ibu bapa dalam keibubapaan digital, khususnya menumpukan kepada keseimbangan antara pemerksaan digital dan pencegahan ketagihan. Teknik pensampelan bertujuan telah digunakan untuk memilih 20 orang ibu bapa yang mewakili pelbagai latar belakang daripada empat kawasan pinggir bandar yang berbeza. Kriteria pemilihan telah dirangka dengan mengambil kira tahap penglibatan digital yang berbeza serta latar belakang sosioekonomi,

membolehkan analisis yang menyeluruh terhadap cabaran yang dihadapi oleh profil ibu bapa yang berbeza dalam menguruskan penggunaan digital anak-anak mereka.



Rajah 1: Kerangka Kepimpinan Transformasional Digital Keibubapaan

Perbincangan meja bulat berfungsi sebagai platform kolaboratif bagi ibu bapa untuk berkongsi pandangan, yang kemudian dirakamkan secara audio dan ditranskripsikan secara verbatim untuk dianalisis. Data dikumpulkan melalui perbincangan meja bulat separa berstruktur menggunakan soalan terbuka yang menumpukan kepada strategi kepimpinan dalam keibubapaan digital, cabaran dalam menguruskan masa skrin, dan persepsi terhadap kesan teknologi digital terhadap kesejahteraan kanak-kanak. Antara soalan yang diajukan ialah: “Apakah strategi kepimpinan yang anda gunakan untuk menguruskan penggunaan digital anak-anak anda?” dan “Apakah cabaran yang anda hadapi dalam menguruskan masa skrin anak-anak anda?”. Proses ini merangkumi pengekodan awal diikuti dengan pengekodan tema-tema berulang yang sejajar dengan objektif kajian.

4.0 DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Sebanyak 80 respons telah dikumpulkan daripada peserta sepanjang empat sesi perbincangan meja bulat yang dijalankan di kawasan pinggir bandar. Peserta diklasifikasikan mengikut kumpulan umur, dengan kumpulan dominan terdiri daripada ibu bapa berumur 41-50 tahun, yang mewakili segmen terbesar dalam sampel. Demografi ini merangkumi lebih daripada 50% (kira-kira 52%) daripada jumlah responden keseluruhan. Kategori umur lain termasuk ibu bapa di bawah 30 tahun (10%), yang berumur 31-40 tahun (22%), dan individu berumur 51 tahun ke atas (16%). Dari segi status pekerjaan, lebih separuh (64%) ibu bapa adalah bekerja, mencerminkan latar belakang sosioekonomi yang pelbagai. Sebilangan besar peserta (82%) mempunyai pendidikan formal, dengan sebahagian besar memiliki sekurang-kurangnya diploma sekolah menengah atau kelayakan yang lebih tinggi, menunjukkan sampel yang berpendidikan baik.

Taburan jantina peserta menunjukkan dominasi ibu, dengan 62% respons daripada wanita dan 38% daripada lelaki. Taburan jantina yang diperhatikan ini mencerminkan peranan keibubapaan konvensional dalam banyak keluarga, di mana ibu selalunya memikul tanggungjawab yang lebih besar dalam pengurusan harian aktiviti anak-anak, khususnya berkaitan dengan penglibatan digital. Jadual 1 memaparkan ringkasan data demografi tersebut.

Jadual 1: Maklumat Demografi Peserta

Item	Kategori	Kekerapan (n)	Peratus (%)
Umur	Bawah 30	8	10%

	31-40	18	22%
	41-50	42	52%
	51 dan ke atas	12	16%
Status Pekerjaan	Bekerja	51	64%
	Tidak Bekerja	29	36%
Tahap Pendidikan	Pendidikan Formal	66	82%
	Tiada Pendidikan Formal	14	18%
Gender	Wanita (Ibu)	50	62%
	Lelaki (Bapa)	30	38%

4.1 Prinsip Kepimpinan Transformasional dalam Pengurusan Penglibatan Digital Kanak-kanak

Hasil perbincangan meja bulat menunjukkan bahawa ibu bapa menggunakan prinsip kepimpinan transformasional dalam mengawasi penglibatan digital anak-anak mereka, dengan menekankan tiga tema utama: Pemerksaan melalui Bimbingan, Pemodelan Peranan dan Pengaruh, serta Autonomi dengan Sempadan. Jadual 2 memperlihatkan contoh respons daripada ibu bapa yang terlibat dalam perbincangan meja bulat (RTD). Tema-tema ini menjelaskan strategi keibubapaan yang digunakan serta menegaskan kerumitan dan cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa dalam mengimbangi pemerksaan dengan kebimbangan mengenai ketagihan digital.

Konsep pemerksaan melalui bimbingan merupakan elemen penting dalam cara ibu bapa menggunakan kepimpinan transformasional untuk mengawal aktiviti dalam talian anak-anak mereka. Ramai ibu bapa menekankan kepentingan membantu anak-anak mereka membuat keputusan yang bermaklumat mengenai masa skrin dan pemilihan kandungan. Pendekatan ini selaras dengan prinsip kepimpinan transformasional yang menekankan sokongan ibu bapa, penggalakan pemikiran kritis, dan dorongan kepada autonomi, sambil mempengaruhi tingkah laku digital anak-anak secara beretika (Bass, 1985; Morrow, 2020). Kartika Dewi dan Farida Agus (2022) mengemukakan bahawa penglibatan ibu bapa dalam penggunaan peranti digital oleh anak-anak dapat mengurangkan kemungkinan ketagihan peranti tersebut. Ramai ibu bapa menyatakan bahawa mereka melibatkan anak-anak dalam perbincangan mengenai implikasi kesihatan mental yang mungkin timbul akibat masa skrin yang berlebihan. Penglibatan dalam membuat keputusan bertujuan memerkasakan anak-anak, menggalakkan autonomi, dan meningkatkan kemahiran pemikiran kritis (Bartau et al., 2018). Seorang ibu menyatakan, “Saya berbincang dengan anak-anak mengenai risiko yang berkaitan dengan masa skrin yang berlebihan dan kesan-kesannya terhadap kesihatan mental mereka.” Ini sejajar dengan konsep rangsangan intelektual oleh Bass (1985), di mana ibu bapa menggalakkan anak-anak untuk meneroka minat yang lebih luas dan membuat keputusan digital yang bertanggungjawab. Pendekatan pemerksaan ini menghadapi cabaran, terutamanya apabila anak-anak berinteraksi dengan kandungan digital yang bertentangan dengan bimbingan ibu bapa. Isu ini menonjolkan cabaran besar yang dibawa oleh persekitaran digital yang tidak terkawal (Morrow, 2020) yang menghalang keupayaan ibu bapa untuk membentuk tingkah laku anak-anak secara efektif.

Tema Model Peranan dan Pengaruh diiktiraf sebagai signifikan, walaupun kurang menonjol. Ibu bapa menyedari pengaruh besar tindakan mereka terhadap pembentukan tingkah laku digital anak-anak. Kuhn (2015) menyatakan bahawa kanak-kanak sering meniru tingkah laku ibu bapa mereka, satu fenomena yang diakui oleh ramai peserta dalam kajian ini. Ramai ibu bapa meluahkan usaha sengaja mereka untuk menghadkan masa skrin sambil mengambil bahagian dalam aktiviti keluarga tanpa teknologi. Seorang bapa menyatakan, “Saya cuba menghadkan penggunaan telefon bimbit saya di rumah untuk menunjukkan kepada anak-anak betapa pentingnya mengimbangi penglibatan digital dengan aktiviti lain yang saya hargai.” Ini selaras dengan komponen pengaruh ideal dalam kepimpinan transformasional, di mana ibu bapa menetapkan piawaian bagi penglibatan digital yang bertanggungjawab. Ibu bapa mengakui kesukaran untuk menunjukkan tingkah laku yang konsisten kerana kebergantungan mereka kepada peranti digital untuk urusan profesional dan sosial. Hal ini menonjolkan satu cabaran besar: tingkah laku digital ibu bapa kadangkala bertentangan dengan nilai yang mereka cuba tanamkan kepada anak-anak, mencerminkan isu masyarakat yang lebih luas

berkaitan dengan keseimbangan antara kerja, tanggungjawab sosial, dan penglibatan digital yang bertanggungjawab (Hochschild dan Machung, 2012).

Konsep Autonomi dengan Sempadan telah menjadi tema utama dalam menguruskan penggunaan digital oleh kanak-kanak. Ibu bapa menyatakan pendekatan seimbang antara memberi kebebasan kepada anak-anak mereka dalam ruang digital dan melaksanakan peraturan jelas untuk melindungi daripada penggunaan berlebihan atau kandungan yang berbahaya. Sebilangan besar ibu bapa dalam kajian ini melaporkan membenarkan anak-anak mereka memilih aplikasi pendidikan atau menonton kandungan, sambil menetapkan had masa skrin dan sekatan kandungan. Seorang peserta menyatakan, “Saya membenarkan anak saya autonomi dalam memilih aplikasi sambil memastikan mereka memahami had masa skrin dan kandungan yang tidak sesuai.” Kaedah ini mencerminkan kepimpinan transformasional dengan memberikan autonomi dalam kerangka yang tersusun, membolehkan anak-anak membuat pilihan secara bebas sambil mengurangkan risiko yang berpotensi (Bass, 1985).

Cabaran timbul, terutamanya berkaitan dengan penguatkuasaan sempadan yang konsisten. Ramai ibu bapa menyedari bahawa menghadkan masa skrin merupakan satu kesukaran disebabkan oleh sifat teknologi yang meluas dan daya tarikan berterusan kepada kanak-kanak untuk terlibat dalam aktiviti digital. Seorang bapa menyatakan bahawa memantau masa yang dihabiskan menggunakan peranti adalah sukar kerana kemudahan akses kepada kandungan dari pelbagai lokasi. Ini selaras dengan penemuan Morrow (2020), yang menunjukkan bahawa walaupun autonomi penting untuk memupuk tingkah laku bertanggungjawab, kebebasan yang berlebihan dalam konteks digital boleh menyebabkan penggunaan berlebihan dan ketagihan secara tidak sengaja. Ibu bapa dalam kajian ini menekankan kepentingan pemantauan berterusan dan penyesuaian peraturan untuk mengikut perkembangan lanskap platform digital, menandakan bahawa keibubapaan digital adalah satu proses berterusan yang memerlukan penglibatan aktif.

Jadual 2: Contoh Penyataan Hasil Perbincangan Meja Bulat Bagi Tema Transformasi Digital Keibubapaan

#	Penyataan	Tema
1	Saya sentiasa menerangkan kepada anak-anak tentang kepentingan menghadkan masa skrin, terutamanya sebelum waktu tidur.”	Pemeriksaan Melalui Bimbingan
2	“Kami sering mengadakan perbincangan untuk menilai keberkesanan pelbagai aplikasi bagi tujuan pembelajaran berbanding yang direka semata-mata untuk hiburan.”	
3	“Saya membenarkan anak-anak memilih permainan dalam talian kegemaran mereka sambil memastikan mereka memahami had masa yang ditetapkan.”	
4	“Saya menekankan kepada anak-anak tentang kepentingan keseimbangan dan menggalakkan mereka bermain di luar selepas menggunakan peranti.”	
5	“Saya menekankan kepada anak-anak saya tentang kepentingan keseimbangan dan menggalakkan mereka untuk bermain di luar rumah selepas menggunakan peranti.”	Model Peranan dan Pengaruh
6	“Saya cuba menghadkan penggunaan telefon bimbit saya di rumah untuk menunjukkan kepada anak-anak betapa pentingnya mengimbangi penglibatan digital dengan aktiviti lain yang saya hargai.”	
7	“Saya berkongsi dengan anak-anak tentang cara saya mengurus masa skrin saya sendiri, agar mereka belajar membentuk tabiat digital yang seimbang.”	
8	“Saya menekankan nilai tanggungjawab dalam penggunaan teknologi dengan memberi penjelasan tentang kesan penggunaan berlebihan terhadap kesihatan dan pembelajaran.”	
9	“Saya membenarkan anak-anak saya menggunakan tablet mereka untuk tujuan pembelajaran, tetapi saya menetapkan peraturan	

	bahawa tiada peranti dibenarkan digunakan di meja makan atau di bilik tidur pada waktu malam.”	Autonomi dengan Sempadan
10	“Saya membenarkan anak-anak saya bermain permainan dalam talian, tetapi hanya selama satu jam sehari, dan saya memastikan mereka berehat selepas itu.”	
11	“Saya menggalakkan anak-anak saya untuk meneroka kandungan pendidikan dalam talian, tetapi saya menetapkan had masa bagi aktiviti bukan pendidikan.”	
12	“Saya mempunyai peraturan yang jelas mengenai laman web yang boleh mereka lawati dan memastikan mereka memahami sebab saya menghadkan sesetengah kandungan.”	

4.2 Cabaran dalam Menyeimbangkan Pemeraksanaan Digital dengan Risiko Ketagihan Digital

Jadual 3 memperincikan cabaran-cabaran utama yang dihadapi oleh ibu bapa dalam menyeimbangkan pemeraksanaan digital dengan risiko ketagihan digital. Tiga tema utama telah dikenalpasti melalui analisis tematik, iaitu: Pengurusan Masa Skrin yang Berlebihan, Risiko Kebergantungan dan Ketagihan Digital, serta Ketidaktentuan Ibu Bapa dalam Pengurusan Digital. Tema-tema ini menonjolkan kerumitan yang dihadapi oleh ibu bapa dalam menyediakan alat digital kepada anak-anak mereka, serentak dengan usaha menangani risiko ketagihan.

Cabaran utama yang dikenalpasti ialah pengurusan masa skrin yang berlebihan. Ibu bapa mengakui manfaat pendidikan yang ditawarkan oleh alat digital; namun, mereka melaporkan kesukaran dalam mengawal masa skrin anak-anak mereka. Ramai ibu bapa menyuarakan kebimbangan bahawa walaupun mereka menggalakkan penglibatan digital untuk tujuan pembelajaran, anak-anak mereka sering beralih kepada aktiviti hiburan yang berpanjangan, seperti menonton video YouTube atau bermain permainan video untuk tempoh masa yang lama.

Kebimbangan mengenai isu kedua, iaitu Risiko Kebergantungan dan Ketagihan Digital, turut dikongsi oleh ibu bapa. Keberadaan platform digital yang direka untuk menarik perhatian pengguna dalam tempoh masa yang panjang telah menimbulkan kebimbangan dalam kalangan ibu bapa mengenai risiko anak-anak mereka mengalami kebergantungan digital. Seorang bapa menyuarakan kerisauan tentang kemungkinan anak lelakinya ketagih permainan video. Anak tersebut bermain untuk tempoh yang lama, sekali gus menyukarkan usaha untuk menggalakkan penghentian aktiviti tersebut. Kebimbangan ini selari dengan penemuan Kuss dan Griffiths (2017) yang menunjukkan bahawa ketagihan digital boleh memberi kesan negatif terhadap kesihatan mental, prestasi akademik, dan kesejahteraan keseluruhan kanak-kanak. Kehadiran peranti digital yang semakin meluas dalam aktiviti pendidikan dan rekreasi anak-anak memberikan cabaran kepada ibu bapa untuk mengawal penggunaan demi mengurangkan risiko kebergantungan dan ketagihan.

Akhir sekali, satu elemen penting yang muncul ialah ketidaktentuan ibu bapa mengenai pengurusan digital. Sebilangan besar ibu bapa melaporkan kekeliruan tentang kaedah yang berkesan untuk mengawal masa skrin dan tingkah laku dalam talian anak-anak mereka. Seorang ibu bapa menyatakan ketidaktentuan mengenai tempoh masa skrin yang sesuai dengan berkata, “Saya tidak tahu berapa banyak masa skrin itu terlalu banyak, dan saya tidak yakin bagaimana untuk menguruskannya.” Ketidaktentuan ini menonjolkan satu cabaran yang ketara dalam aspek keibubapaan digital, di mana ibu bapa berusaha mencari rangka kerja yang boleh dipercayai untuk memantau aktiviti digital anak-anak mereka. Perkembangan teknologi yang pesat dan kemunculan platform baru secara berterusan menghalang kemampuan ibu bapa untuk sentiasa mendapat maklumat terkini dan melaksanakan peraturan yang konsisten (Beyens et al., 2020). Rudi et al. (2020) menunjukkan bahawa kekeliruan dalam pengurusan digital meningkatkan tekanan dan kekeliruan ibu bapa, kerana mereka sering merasa tidak bersedia untuk menguruskan kerumitan keibubapaan digital moden.

Jadual 3: Contoh Penyataan Hasil Perbincangan Berkaitan Cabaran Menyeimbangkan Pemeraksanaan Digital dengan Risiko Berkaitan dengan Ketagihan Digital

#	Penyataan	Tema
---	-----------	------

1	“Saya cuba mengawal masa skrin mereka untuk tujuan sekolah, tetapi sukar untuk menghalang mereka menonton video YouTube berjam-jam selepas selesai kerja sekolah.”	Pengurusan Masa Skrin yang Berlebihan
2	“Kami menggunakan tablet untuk permainan pendidikan, tetapi saya tidak dapat menghalang mereka menonton video selama berjam-jam setelah selesai pelajaran.”	
3	“Ini sukar kerana kadangkala anak-anak menggunakan alat digital untuk kerja rumah dan saya menghadapi kesukaran untuk mengehadkan masa skrin mereka apabila ia berkaitan dengan pembelajaran.”	
4	“Saya risau anak saya mungkin menjadi ketagih permainan video. Dia bermain selama berjam-jam; sukar untuk menghentikannya.”	Risiko Kebergantungan dan Ketagihan Digital
5	“Kadangkala saya bimbang tentang kesihatan mentalnya kerana saya rasa dia menghabiskan terlalu banyak masa di media sosial.”	
6	“Anak perempuan saya nampaknya sukar untuk berhenti menggunakan tablet. Dia kelihatan terlalu bergantung kepadanya, terutama untuk hiburan, dan saya risau tentang perkara itu.”	
7	“Saya tidak pasti berapa banyak masa skrin yang dianggap berlebihan, dan saya kurang yakin bagaimana untuk menguruskannya.”	Ketidaktentuan Ibu Bapa dalam Pengurusan Digital
8	“Berkenaan dengan had masa skrin, saya tidak pasti sama ada saya membenarkan terlalu banyak atau terlalu sedikit. Memantau semua aktiviti mereka dalam talian adalah satu cabaran.”	
9	“Setiap kali saya menetapkan sekatan, mereka memberitahu saya bahawa ibu bapa kawan mereka membenarkan masa skrin yang lebih lama. Saya rasa terbelah sama ada saya terlalu keras.”	

4.3 Kepimpinan Transformasi dalam Keibubapaan Digital dan Impaknya terhadap Tabiat Digital serta Kesejahteraan Kanak-Kanak

Jadual 4 menggambarkan kesan ketara kepimpinan transformasi dalam keibubapaan digital serta implikasinya terhadap tingkah laku digital dan kesejahteraan keseluruhan kanak-kanak. Tiga tema utama telah dikenalpasti melalui analisis tematik, iaitu: Pemodelan Tingkah Laku Digital Positif, Menggalakkan Autonomi dan Tanggungjawab Digital, dan Penetapan Sempadan Digital yang Berkesan. Tema-tema ini menekankan kesukaran yang dihadapi serta kaedah yang digunakan oleh ibu bapa dalam mengemudi interaksi digital anak-anak mereka, dengan tujuan memupuk penggunaan teknologi yang bertanggungjawab serta meningkatkan kesejahteraan menyeluruh.

Pemodelan tingkah laku digital yang positif diakui sebagai strategi penting dalam keibubapaan digital transformasi. Ibu bapa yang menunjukkan tabiat digital yang seimbang dan berlandaskan niat yang jelas cenderung untuk melihat tingkah laku yang serupa dalam kalangan anak-anak mereka. Pendekatan melalui teladan, berbanding penguatkuasaan peraturan yang ketat, didapati lebih berkesan. Seorang ibu bapa menyatakan, "Saya menyimpan telefon semasa waktu bersama keluarga untuk menunjukkan kepada anak-anak saya betapa pentingnya kehadiran secara fizikal." Livingstone dan Helsper (2020) membentangkan bukti bahawa tingkah laku digital ibu bapa memberi pengaruh yang signifikan terhadap tabiat anak-anak, sekali gus menekankan peranan penting pemodelan dalam memupuk penggunaan teknologi secara bertanggungjawab.

Tema kedua, Menggalakkan Autonomi dan Tanggungjawab Digital, menekankan peralihan daripada strategi kawalan ketat kepada pendekatan yang berteraskan pemeraksanaan. Ibu bapa digital transformasi melibatkan diri dalam perbincangan bersama anak-anak mengenai masa skrin dan penglibatan digital, bagi menggalakkan pengawalan sendiri dan rasa tanggungjawab. Seorang bapa menyatakan, “Daripada sekadar menguatkuasakan peraturan, saya libatkan anak-anak dalam menetapkan had masa skrin.” Pendekatan ini membantu anak-anak memahami serta mengiktiraf sempadan yang ditetapkan. Kaedah ini selari dengan penemuan Greenfield et al. (2021), yang

menunjukkan bahawa kanak-kanak membentuk tabiat digital yang lebih sihat apabila diberikan autonomi dalam persekitaran yang berstruktur.

Penetapan sempadan digital yang berkesan merupakan satu cabaran yang ketara bagi ibu bapa. Ramai ibu bapa menyuarakan kebimbangan terhadap keseimbangan antara memberikan kebebasan digital dan melindungi anak-anak daripada bahaya dalam talian. Seorang ibu menyatakan, "Memandangkan pelbagai risiko digital yang berkait dengan media sosial dan permainan dalam talian, sukar untuk menetapkan had yang sesuai tanpa menjadi terlalu ketat." Kebimbangan ini selari dengan dapatan Rudi et al. (2021), yang menekankan bahawa keibubapaan digital memerlukan keseimbangan dinamik antara bimbingan, kebolehsuaian dan komunikasi terbuka bagi memastikan keselamatan dan kesejahteraan anak-anak. Eklesia et al. (2020) turut menekankan kepentingan komunikasi ibu bapa dalam mengurangkan ketagihan gajet.

Integrasi kepimpinan transformasi dalam keibubapaan digital membolehkan ibu bapa membentuk persekitaran digital yang menyokong, yang memupuk penggunaan teknologi secara bertanggungjawab dan meningkatkan kesejahteraan anak secara menyeluruh. Dengan memodelkan tingkah laku yang sesuai, menggalakkan tanggungjawab digital, serta menetapkan sempadan yang fleksibel namun tegas, ibu bapa dapat menyokong anak-anak secara berkesan dalam membentuk tabiat digital yang positif, yang seterusnya memperkukuh pembelajaran dan kesejahteraan mereka.

Jadual 4: Contoh kenyataan daripada Perbincangan Terfokus (RTD) berkaitan tema kepimpinan transformasi dalam keibubapaan digital serta impaknya terhadap tabiat digital dan kesejahteraan anak-anak

#	Penyataan	Tema
1	"Saya menyimpan telefon saya semasa waktu bersama keluarga supaya anak-anak melihat betapa pentingnya kehadiran secara fizikal."	Pemodelan Tingkah Laku Digital Positif
2	"Kami menggalakkan anak-anak meneroka aplikasi pendidikan, tetapi kami juga berbincang bersama mereka mengenai aplikasi yang memberi nilai dan yang tidak."	
3	"Saya cuba menunjukkan penggunaan digital yang seimbang agar anak-anak belajar melalui teladan."	
4	"Daripada sekadar menetapkan peraturan, saya libatkan anak-anak dalam menetapkan had masa skrin."	Menggalakkan Autonomi dan Tanggungjawab Digital
5	"Apabila anak saya bermain permainan video, kami menetapkan persetujuan bersama mengenai had masa, bukan sekadar mengenakan sekatan."	
6	"Saya benarkan anak-anak menentukan masa skrin mereka sendiri dalam had yang telah dipersetujui, dan seronok melihat mereka menguruskannya dengan baik."	
7	"Sukar untuk menentukan had tanpa menjadi terlalu ketat kerana terdapat begitu banyak risiko digital, daripada media sosial hingga permainan dalam talian."	Penetapan Sempadan Digital yang Berkesan
8	"Saya sentiasa membuat penyelidikan tentang aplikasi baharu dan kawalan ibu bapa untuk memastikan anak-anak saya mempunyai pengalaman digital yang selamat."	
9	"Menyeimbangkan kebebasan digital dengan keselamatan dalam talian merupakan satu cabaran yang besar."	

5.0 KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kajian ini menjelaskan peranan penting kepimpinan transformasional dalam keibubapaan digital, dengan menekankan kesannya terhadap pembentukan tingkah laku digital anak-anak serta kesejahteraan secara menyeluruh. Dapatan kajian menunjukkan bahawa ibu bapa yang mengamalkan prinsip kepimpinan transformasional seperti memodelkan tingkah laku digital yang bertanggungjawab, menggalakkan autonomi dengan bimbingan, dan menetapkan sempadan digital yang berstruktur lebih

berkesan dalam menyeimbangkan manfaat penglibatan digital dengan risiko kebergantungan skrin dan ketagihan digital. Menerusi pendekatan berasaskan inspirasi, pengaruh etika, dan tadbir urus secara partisipatif, ibu bapa dapat membentuk warganegara digital yang bertanggungjawab, yang menggunakan teknologi sebagai alat untuk pembangunan diri dan bukannya sebagai punca kemudaran.

Implikasi kajian ini dapat menyumbang kepada Matlamat Pembangunan Mampan (SDG) 3, iaitu mempromosikan kesihatan dan kesejahteraan yang baik. Ketagihan digital dan masa skrin yang berlebihan dikaitkan dengan pelbagai risiko kesihatan, termasuk gangguan kesihatan mental, pengasingan sosial, dan penurunan aktiviti fizikal. Pengintegrasian elemen kepimpinan transformasi dalam keibubapaan digital membolehkan keluarga membentuk persekitaran digital yang lebih sihat, yang menyokong kesejahteraan, ketahanan emosi, dan perkembangan kognitif anak-anak.

Kajian masa depan perlu meneliti penyesuaian rangka kerja keibubapaan digital untuk menangani cabaran teknologi yang semakin berkembang, seperti pendedahan kandungan yang dipacu oleh kecerdasan buatan, persekitaran realiti maya, dan metaverse, bagi memastikan keibubapaan digital yang mampan dan berkesan. Pembuat dasar disarankan untuk mengintegrasikan latihan kepimpinan digital dalam program pendidikan ibu bapa, supaya penjaga dilengkapi dengan strategi yang boleh disesuaikan bagi menguruskan pengalaman digital anak-anak mereka dengan efektif. Kerjasama antara pendidik, pembangun teknologi, dan profesional kesihatan mental adalah penting untuk mewujudkan ekosistem digital mesra kanak-kanak yang mengutamakan penglibatan digital yang beretika serta penggunaan media yang bertanggungjawab.

Keibubapaan digital transformasional merupakan bidang yang sentiasa berkembang dan memerlukan penyesuaian berterusan serta kepimpinan proaktif. Pengamalan prinsip kepimpinan transformasi serta penubuhan tadbir urus digital yang berstruktur membolehkan ibu bapa membantu anak-anak membentuk tabiat digital yang sihat, sekaligus memastikan teknologi berperanan sebagai pemangkin kepada perkembangan peribadi dan pendidikan, bukannya sebagai penghalang kepada kesejahteraan. Usaha kerjasama antara ibu bapa, pendidik, pembuat dasar, dan inovator digital amat penting untuk mempromosikan masa depan digital yang lestari, beretika, dan seimbang bagi generasi akan datang, sejajar dengan evolusi landskap digital yang berterusan.

RUJUKAN

- Amirthalingam J, Khera A. (2024). Understanding social media addiction: a deep dive. *Cureus*, 16(10), e72499. doi: 10.7759/cureus.72499. PMID: 39600781; PMCID: PMC11594359
- Avolio, B. J., & Bass, B. M. (2019). *Transformational and transactional leadership: Theory and applications*. Free Press.
- Bartau, R. I., Barandiaran, A., and Oregui González, E. (2018). Parental mediation of the internet use of primary students: beliefs, strategies and difficulties. *Comunicar: Media Education Research Journal*, 54(26), 71-79. <https://doi.org/10.3916/C54-2018-07>
- Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership*. Psychology Press.
- Brauchli, V., Sticca, F., Edelsbrunner, P., von Wyl, A., & Lannen, P. (2024). Are screen media the new pacifiers? The role of parenting stress and parental attitudes for children's screen time in early childhood. *Computers in Human Behavior*, 152, 108057. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108057>
- Ciulla, J. B. (2020). *Ethics and effectiveness in leadership*. Oxford University Press.
- Ding K, Li H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: a scoping review. *Int J Environ Res Public Health*. 20(6), 4777. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777> .
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Radesky, J. S., & Lumeng, J. C. (2019). Development and validation of the problematic media use measure: A parent report measure of screen media "addiction" in children. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2-11. <https://doi.org/10.1037/ppm0000163>
- Eklesia, R. C., Londa, J. W., & Mingkid, E. (2020). Peran komunikasi orang tua mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini di Kelurahan Karombasan Utara. *Acta Diurna Komunikasi*, 2(3), 113-127.
- Grover, Sandeep; Raju, V. Venkatesh. (2023). Cyberbullying: A Narrative Review. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 28(1), 17-26. <https://doi.org/10.4103/jmhbb>

- Horm D.M., Jeon S., Ruvalcaba D.V., and Castle, S. (2024). Resilience: supporting children's self-regulation in infant and toddler classrooms. *Frontiers in Psychology*, 15:1271840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1271840>
- Jusienė, R., Breidokienė, R., Baukienė, E., & Rakickienė, L. (2025). Emotional reactivity and behavioral problems in preschoolers: the interplay of parental stress, media-related coping, and child screen time. *Children*, 12(2), 188. <https://doi.org/10.3390/children12020188>
- Kartika Dewi, S., & Farida, A. S. (2022). Digital parenting sebagai upaya mencegah kecanduan gadget pada anak usia dini saat pandemi Covid-19. *Jurnal Obesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562-1575.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kujawa, A., Aho, J., & Others (2024). Anak umur 5 tahun yang mempunyai masa skrin tinggi menunjukkan peningkatan dalam simptom hiperaktif, impulsif, dan internalisasi—terutamanya jika ibu bapa mengalami stres emosi atau gaya keibubapaan tertentu. *BMC Pediatrics*, 24, 500. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04915-8>
- Lanier, J. (2021). *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now*. Henry Holt and Company.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2020). Balancing opportunities and risks in children's internet use: The role of online skills and internet literacy. *Information, Communication & Society*, 23(9), 1282-1301. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1731164>
- Matsunaga, M. (2021). Testing the theory of communication and uncertainty management in the context of digital transformation with transformational leadership as a moderator. *International Journal of Business Communication* <https://doi.org/10.1177/23294884211023966>
- Morrow, V. (2020). Children's experiences of digital parenting: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1512-1529. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01568-1>
- Morton, K. L., Barling, J., Rhodes, R. E., Mäse, L. C., Zumbo, B. D., & Beauchamp, M. R. (2010). Extending transformational leadership theory to parenting and adolescent health behaviours: An integrative and theoretical review. *Health Psychology Review*, 4(2), 128-157. <https://doi.org/10.1080/17437191003717489>
- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423-3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Popper, M., & Mayseless, O. (2002). The leader as a mentor: The role of transformational leadership in development. *Leadership Quarterly*, 13(2), 27-50. [https://doi.org/10.1016/S10489843\(02\)00113-1](https://doi.org/10.1016/S10489843(02)00113-1)
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2020). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), e1-e3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- Raj, D., Mohd Zulkefli, N. A., Minhat, H. S., and Ahmad, N. (2022). Parental Intervention Strategies to Reduce Screen Time Among Preschool-aged Children: A Systematic Review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(6):295-304. <https://doi.org/10.47836/mjmhs18.6.38>
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2013). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
- Rudi, J. H., Dworkin, J., Walker, S. K., & Doty, J. L. (2020). Parental monitoring of adolescent internet use: A conceptual model. *Journal of Adolescent Research*, 35(5), 551-576. <https://doi.org/10.1177/0743558419880853>
- Seema, R., and Varik-Maasik, E. (2023). Students' digital addiction and learning difficulties: shortcomings of surveys in inclusion. *Frontiers in Education*. 8:1191817. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1191817>

- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online Research Network.
- Sukisno, Waston, Nirwana, A., Mahmudulhassan, & Muthoifin, M. (2024). Parenting problems in the digital age and their solution development in the frame of value education. *Multidisciplinary Reviews*, 7(8), 2024163. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024163>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2017). *Plugged in: How media attract and affect youth*. Yale University Press.
- Yusuf, M., Witro, D., Diana, R., Santosa, T. A., Alfikri, A., & Jalwis, J. (2020). Digital parenting to children using the internet. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 3(1), 1-14.
- Zhao, J., Zhang, Y., Jiang, F., Ip, P., & Ho, F. K. (2018). Excessive screen time and psychosocial well-being: The mediating role of BMI, sleep, and parent-child interaction. *Journal of Pediatrics*, 202, 157-162. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.029>