

## Interaksi Sosial dalam Masa Krisis: Berkomunikasi Online Selama Pandemi COVID-19

Monika Sri Yuliarti

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Sebelas Maret

Email: [monika.yuliarti@staff.uns.ac.id](mailto:monika.yuliarti@staff.uns.ac.id)

**Abstrak:** COVID-19 (*Corona Virus Disease*) di akhir tahun 2019 lalu meninggalkan kisah duka, yang akhirnya menjadi awal dari bencana tingkat global. Penyakit yang disebabkan oleh virus ini tak butuh banyak waktu menginfeksi warga dunia sehingga semua kehidupan manusia dipaksa untuk berubah. WHO bahkan mengeluarkan imbauan untuk menjaga jarak fisik yang dikenal dengan istilah *physical distancing*. Salah satu hal yang mengalami perubahan karena pandemi COVID-19 ini adalah interaksi sosial antar manusia yang harus beralih dari interaksi langsung menjadi interaksi tak langsung, yaitu dengan melakukan komunikasi online. Artikel ini bertujuan untuk mengelaborasi potensi dari komunikasi online utamanya komunikasi yang menggunakan media tertentu berjangkauan internet atau *Computer Mediated Communication* (CMC) dalam memenuhi kebutuhan interaksi sosial di masa krisis, yaitu pandemi COVID-19. Konsep komunikasi nonverbal dari Judee Burgoon akan digunakan sebagai dasar dalam studi ini. Ini adalah kajian literatur yang secara spesifik akan mengoptimalkan referensi-referensi terkait dengan masa krisis (COVID-19), interaksi sosial, CMC, serta komunikasi nonverbal. Diharapkan artikel ini mampu menghasilkan sebuah kesimpulan yang bisa dijadikan sebagai acuan untuk studi kasus terkait dengan komunikasi online dan interaksi sosial pada konteks krisis secara spesifik, yang pada akhirnya mampu tetap menumbuhkan optimisme di tengah ketidakpastian yang harus dijalani oleh masyarakat selama masa krisis tersebut.

**Kata Kunci:** Computer Mediated Communication; Interaksi Sosial; Komunikasi Online; Krisis.

---

### PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, menjalin komunikasi dengan orang lain merupakan sesuatu yang tidak bisa ditinggalkan. Pada tahun 1966, seorang psikolog bernama William Schutz mengembangkan Teori Kebutuhan Interpersonal, seperti yang dikutip oleh Wood dalam bukunya yang berjudul "*Interpersonal Communication: Everyday Encounters*" yang menyebutkan bahwa manusia menciptakan dan merawat hubungan antar sesamanya adalah dalam rangka memenuhi kebutuhan dasar. Kebutuhan dasar tersebut adalah afeksi, inklusi, dan kontrol. Sejalan dengan hal itu, pada tahun 1968, Abraham Maslow, seperti yang dikutip oleh Wood, mengembangkan kebutuhan manusia tersebut dan memfokuskan teorinya ini pada aspek komunikasinya. Menurutnya, komunikasi adalah sesuatu hal yang dibutuhkan agar manusia bisa memenuhi kebutuhan dasar mereka, yaitu kebutuhan fisik, kebutuhan atas keamanan, kebutuhan sosial (menjadi bagian dari sebuah kelompok), kebutuhan untuk dihargai, dan kebutuhan untuk aktualisasi diri (Woods, 2016).

Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi merupakan kunci bagi seseorang untuk menjalani hidup, dan bukan semata-mata untuk memenuhi salah satu kebutuhan saja. Semua kebutuhan manusia seperti yang menjadi fokus kajian Maslow mau tidak mau membutuhkan komunikasi. Misalnya saja untuk memenuhi kebutuhan fisik. Saat seseorang hendak memenuhi kebutuhan fisik mereka, misalnya makanan, maka dia harus melakukan komunikasi dengan penjual yang menjual makanan tertentu, agar ia bisa memenuhi kebutuhan untuk makan tersebut. Saat melakukan komunikasi dengan penjual makanan, maka terdapat interaksi sosial di sana. Sehingga, berdasarkan penjelasan ini, maka semakin meyakinkan bahwa komunikasi sangat mutlak diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Namun demikian, melakukan komunikasi pada masa-masa ini mengalami beberapa kendala terkait dengan kondisi yang sedang melanda dunia. Sejak diumumkan pada akhir tahun 2019 yang lalu, bahwa sebuah virus yang menyebabkan penyakit menular berbahaya telah menginfeksi warga di Wuhan, China. Semua ini berawal dari WHO kantor China yang mendapatkan laporan tentang kasus pneumonia yang masih belum diketahui secara jelas penyebabnya. Kasus ini terjadi di kota Wuhan, propinsi Hubei, China. Sejak 31 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020, terdeteksi sebanyak 44 kasus serupa. Setelah itu, WHO mendapatkan informasi lanjutan dari *National Health Commission* China bahwa wabah tersebut memiliki keterkaitan dengan salah satu pasar *seafood* di kota Wuhan. Lebih lanjut, di pekan pertama Januari 2020, *National Health Commission* China mengidentifikasi sebuah jenis coronavirus baru yang kemudian dibagikan sekuen genetiknya kepada negara-negara lain untuk mengembangkan instrumen diagnosis. Tak berapa lama, Thailand, Jepang, dan Korea Selatan melaporkan kasus serupa (WHO, 2020).

Hingga saat artikel ini ditulis (pertengahan bulan Mei 2020), situs *worldometers.info* mencatat sebanyak 215 negara di dunia yang pernah dan atau masih memiliki kasus positif terinfeksi COVID-19, dengan USA menempati posisi paling tinggi, sebagai negara dengan jumlah kasus positif COVID-19 terbanyak, diikuti oleh Rusia, Brazil, Perancis, dan Italia. Sementara itu, Indonesia berada di urutan ke-25, dengan jumlah kasus aktif mencapai hampir 13 ribu (*worldometers*, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa tak menunggu lama, penyakit yang kemudian disebut dengan nama COVID-19 (Coronavirus disease) ini telah menginfeksi negara-negara lain di dunia.

Dengan semakin meluasnya wabah tersebut, maka setiap pimpinan negara segera menyerukan berbagai kebijakan, yang bertujuan untuk memutus mata rantai COVID-19, yang salah satunya adalah mengimbau untuk melakukan pembatasan jarak saat berinteraksi sepanjang 1 meter, yang diistilahkan dengan *physical distancing*. Imbauan ini juga diberlakukan oleh Presiden Joko Widodo. Presiden Jokowi menyampaikan bahwa *physical distancing* adalah opsi yang paling tepat sebagai upaya pencegahan penyebaran virus corona di Indonesia. Dikutip dari situs *kompas.com*, Jokowi menambahkan bahwa kebijakan tersebut diambil berdasarkan karakter, budaya dan situasi masyarakat Indonesia setelah mempelajari kebijakan yang diambil tiap negara dalam menghadapi pandemi akibat virus corona ini (Ihsanuddin, 2020).

Kebijakan ini tentu memunculkan dampak yang luar biasa, terlebih lagi jika dikaitkan dengan kebutuhan manusia untuk berkomunikasi. Namun demikian, optimisme tetap harus tertanam dalam benak masyarakat Indonesia agar bisa melewati masa pandemi ini, walaupun segala hal menjadi tidak bisa optimal, termasuk dalam melakukan komunikasi tatap muka yang terbatas. Artikel ini mengelaborasi mengenai bagaimana komunikasi sebagai bentuk interaksi sosial antar manusia tetap bisa dilakukan untuk bisa menumbuhkan optimisme bahwa kita bisa melewati masa ini dengan baik, dengan mengkaji konsep komunikasi nonverbal.

## PEMBAHASAN

### ***Physical distancing* dalam masa Pandemi COVID-19**

Sebelum istilah *physical distancing* menjadi banyak diperbincangkan dan menjadi imbauan untuk dijalankan oleh masyarakat, *social distancing* lebih dahulu muncul yang dimaknai sesuai dengan artinya, yaitu jarak sosial yang sebenarnya bermakna menjaga jarak sosial dengan orang lain, melalui minimalisasi pertemuan langsung dan berkerumun. Namun seiring berjalannya waktu, istilah tersebut dirasa kurang tepat, karena ditakutkan akan menghilangkan keterhubungan antara manusia secara sosial, di mana sesungguhnya yang dibutuhkan adalah pembatasan pertemuan fisik, seperti yang diungkapkan oleh Ahli epidemiologi WHO, Maria Van Kerkhove di situs online *Aljazeera.com* (Azis, 2020).

Hal senada diungkapkan juga oleh Professor di bidang psikologi dari *Stanford's School of Humanities and Sciences* serta *director of the Stanford Social Neuroscience Laboratory*, Jamil Zaki, yang dikutip oleh DeWitte di portal *Stanford News*. Zaki menyebutkan bahwa istilah *physical distancing* memang lebih tepat digunakan jika dibandingkan dengan istilah *social distancing*, karena penekanannya adalah pada harapan untuk tetap terhubung secara sosial walaupun sesungguhnya terpisah (DeWitte, 2020).

Dua penjelasan di atas mengenai *physical distancing* menunjukkan bahwa tidak ada pilihan lain selain menjaga jarak fisik, untuk bisa mengikuti imbauan pemerintah yang juga menjadi imbauan dari WHO. Lebih lanjut, menjaga jarak fisik ini tentunya akan memunculkan kondisi-kondisi baru yang bisa dianggap sebagai masalah baru, selain perihal COVID-19 sendiri yang hingga saat ini belum ada penyelesaian secara medis. Lebih lanjut, terkait dengan *physical distancing*, Bueno melakukan kajian tentang ini dan mengeksplorasi tentang kemungkinannya sebagai strategi Kesehatan masyarakat untuk meminimalisir wabah COVID-19. Temuan dari riset ini menunjukkan bahwa untuk mewujudkan *physical distancing* perlu dilalui beberapa tahapan, di antaranya melakukan isolasi terhadap orang yang sakit, melakukan penelusuran kontak, melakukan karantina bagi mereka yang telah terekspos, serta menutup sekolah dan kantor (Bueno, 2020).

Berdasarkan kajian tersebut, bisa diketahui bahwa upaya membatasi interaksi sosial secara fisik menjadi suatu hal penting karena dinilai sebagai strategi yang tepat untuk meminimalisir transmisi infeksi virus ini. Dengan menjalani seluruh tahapan dalam *physical distancing* tersebut, sesungguhnya manfaatnya tidak saja membatasi penyebaran virus corona ini, tetapi juga mampu mengidentifikasi siapa saja masyarakat yang perlu dibantu secara medis, terutama jika mereka telah memiliki kontak atau terpapar dengan orang-orang yang telah positif mengidap COVID-19.

Namun demikian, walaupun *physical distancing* ini dipercaya merupakan strategi yang efektif untuk memutus rantai virus corona sehingga diharapkan bisa menekan pertumbuhan jumlah kasus positif, hal ini tentu memunculkan beragam dampak. Salah satu dampak yang mungkin muncul adalah terkait dengan sisi psikologis seseorang, secara lebih spesifik adalah gangguan mental. Beberapa bentuk gangguan mental yang mungkin terjadi akibat adanya *physical distancing* adalah kesepian, kecemasan, depresi, penyalahgunaan obat terlarang, dan kekerasan domestik (Galea, Merchant, & Lurie, 2020).

Permasalahan yang terkait dengan kesehatan mental ini tidak bisa dipandang remeh. Hal ini bisa menimpa siapa saja, tidak saja hanya masyarakat dari kelompok usia atau kelompok sosial tertentu. Jika tidak ada yang mengambil Tindakan untuk mencegah atau setidaknya meminimalisir dampak psikologis tersebut, maka kemungkinan efek COVID-19 ini akan semakin meluas. Belum lagi dampak lain yang sangat mungkin muncul dari adanya kebijakan *physical distancing* ini. Berdasarkan kemungkinan-kemungkinan dampak tersebut, maka perlu adanya penguatan solidaritas sosial, tanggung jawab, dan kerja sama antar sesama manusia untuk kehidupan dunia yang lebih baik. Selain itu, media dan teknologi sangat bisa dioptimalkan untuk mendorong kesatuan sosial, serta pembentukan jiwa cinta tanah air (Kumar, 2020).

Walaupun kebijakan untuk melakukan *physical distancing* ini seringkali sulit untuk diaplikasikan mengingat hal ini tergantung dari masyarakat masing-masing, namun mengingat pentingnya ini untuk dilakukan maka seharusnya masyarakat memiliki kesadaran dan kepekaan yang tinggi, karena ini diberlakukan sebagai bentuk negara yang hadir dalam kehidupan masyarakat dan bentuk perlindungan negara kepada masyarakat. Sehingga, berdasarkan studi yang dilakukan oleh Kumar di atas, maka perlu peran serta dari semua unsur, baik pemerintah dan masyarakat.

### **Komunikasi Nonverbal dalam Komunikasi Bermedia**

Komunikasi nonverbal merupakan salah satu jenis komunikasi yang bisa dilakukan secara langsung dalam komunikasi tatap muka, maupun tak langsung dengan melalui media perantara tertentu. Dalam konteks artikel ini, media perantara ini merupakan media perantara yang berjangkauan internet. Komunikasi nonverbal adalah segala bentuk komunikasi antar manusia yang menggunakan selain kata-kata (Woods, 2016).

Saat awal kemunculannya, kajian komunikasi nonverbal membahas mengenai mamalia yang menunjukkan emosi di wajah mereka, dan hal ini termuat di bukunya Charles Darwin berjudul "*The Expression of the Emotions in Man and Animals*". Kini, studi tentang komunikasi nonverbal digunakan dalam lingkup yang beragam termasuk linguistik, semiotika, antropologi, dan psikologi sosial. Dalam konteks komunikasi antar manusia, komunikasi nonverbal ini memiliki kekuatan tertentu, dan sangat diperlukan, baik untuk melengkapi komunikasi verbal atau bahkan untuk menggantikannya (Giri, 2009). Dengan semakin meluasnya cakupan kajian

komunikasi nonverbal tersebut, bisa diketahui bahwa komunikasi nonverbal merupakan hal yang fleksibel dan dibutuhkan di berbagai bidang. Hal ini juga mampu menunjukkan bahwa selain beragam bidang, komunikasi nonverbal juga menjadi hal yang bisa diaplikasikan dalam situasi dan konteks tertentu. Salah satunya adalah komunikasi berperantara komputer dengan keterlibatan jaringan internet atau yang sering disebut juga dengan *Computer Mediated Communication* atau CMC.

Beberapa tipologi perilaku yang termasuk dalam komunikasi nonverbal telah dikembangkan oleh beberapa ahli, salah satunya adalah Judee Burgoon yang mengembangkan kajian tipologi komunikasi nonverbal milik Ekman dan Friesen. Dalam buku *Theories of Human Communication* edisi kesebelas, Burgoon menjelaskan tujuh jenis aktivitas nonverbal, yaitu: kinesik (aktivitas tubuh), vokalik atau *paralanguage* (berkaitan dengan suara), penampilan fisik, haptic (berkaitan dengan sentuhan), proksemik (berkaitan dengan jarak), kromenik (berkaitan dengan waktu), dan artifak (berkaitan dengan objek tertentu) (Littlejohn, Foss, & Oetzel, 2017).

Ketujuh jenis komunikasi nonverbal seperti yang telah disebutkan tersebut secara sederhana menunjukkan bahwa selain menggunakan kata-kata baik yang terucap maupun tertulis, proses komunikasi yang memuat penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikan bisa dilakukan dengan hal-hal selain kata-kata. Penggunaan komunikasi nonverbal tersebut ada kalanya mampu memberikan penekanan pada komunikasi verbal yang menggunakan kata-kata, namun ada juga saat di mana komunikasi nonverbal ini menyampaikan makna yang bertolak belakang dari komunikasi verbal yang ada.

Salah satu contoh sederhana dari komunikasi nonverbal yang memberikan penekanan makna dari komunikasi verbal adalah saat menanyakan langsung kepada seseorang tentang kabarnya, dan dijawab dengan kata-kata, 'baik-baik saja', sambil tersenyum dengan tulus. Kata-kata 'baik-baik saja' merupakan bentuk komunikasi verbal terucap, dan senyum tulus adalah bentuk komunikasi nonverbal kinesik yang memberikan penekanan makna dari kata-kata yang diucapkan, karena saat seseorang menjawab dengan kata-kata sekaligus dengan senyuman tulus, maka tidak diragukan pesan yang ingin disampaikan dalam kata-kata itu mendapat penegasan dengan senyum tulus.

Di sisi lain, komunikasi nonverbal juga bisa memberikan makna yang bertolak belakang dengan komunikasi verbal saat kedua jenis komunikasi ini digunakan bersama-sama. Hal ini bisa terlihat dari pernyataan seseorang yang mengatakan, 'aku adalah orang yang disiplin', namun dalam kesehariannya dia selalu terlambat menghadiri sebuah acara. Komunikasi verbal dalam konteks ini terlihat dari kalimat 'aku adalah orang yang disiplin', sementara komunikasi nonverbalnya adalah selalu terlambat menghadiri acara yang masuk pada jenis kromenik. Kedua hal tersebut menyiratkan hal yang berbeda, sehingga komunikasi verbal dengan komunikasi nonverbalnya tidak sinkron, di mana komunikasi nonverbal mampu memberikan referensi yang lebih terpercaya jika dibandingkan dengan komunikasi verbal yang ada.

### **Tetap Optimis dengan Mengoptimalkan Komunikasi Nonverbal selama Masa Pandemi COVID-19**

Sejak presiden Republik Indonesia, Joko Widodo mengumumkan pasien positif COVID-19 pertama di Indonesia pada 2 Maret yang lalu (CNN\_Indonesia, 2020), maka sejak saat itu banyak hal dalam kehidupan masyarakat Indonesia harus mengalami penyesuaian-penyesuaian. Salah satunya adalah dalam hal berkomunikasi. Kebijakan *physical distancing* membuat komunikasi tatap muka tak lagi bisa dilakukan dengan leluasa. Namun demikian, hal ini tentunya tidak akan menghalangi kebutuhan untuk berinteraksi dengan sesama manusia yang merupakan hal dasar dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Dalam menjalani masa pandemi COVID-19 ini, optimisme harus tetap dipegang, agar bisa melewati masa krisis ini dengan sebaik-baiknya. Konsep komunikasi nonverbal menjadi satu hal yang bisa dijadikan patokan terkait dengan optimisme dalam masa pandemi COVID-19, karena dengan keterbatasan komunikasi tatap muka, masih bisa setidaknya melakukan komunikasi CMC.

Konsep komunikasi nonverbal seperti yang telah dicetuskan oleh Burgoon sebagai hasil dari elaborasi konsep Ekman dan Friesen menjelaskan ada tujuh aktivitas nonverbal, yaitu kinesik, vokalik atau *paralanguage*, penampilan fisik, *haptic*, proksemik, kromenik, dan artifak,

seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya (Littlejohn, Foss, & Oetzel, 2017). Bentuk-bentuk komunikasi nonverbal tersebut masih bisa diaplikasikan dalam komunikasi CMC, walaupun tidak semuanya. Hal tersebut misalnya bisa dilakukan dengan menggunakan fitur panggilan video (*video call*) atau panggilan suara (*voice call*) yang bisa dijadikan pilihan cara berkomunikasi selama pandemi COVID-19.

Dalam komunikasi CMC yang melibatkan video, misalnya Whatsapp *video call*, aktivitas komunikasi nonverbal yang bisa terlibat adalah kinesik, vokalik atau *paralanguage*, penampilan fisik, kronemik, dan artifak. Untuk bentuk komunikasi nonverbal kinesik misalnya, bisa diketahui dari ekspresi wajah lawan bicara saat berkomunikasi menggunakan *video call*. Hal ini bisa semakin menekankan makna dari pesan yang tersampaikan pada kata-kata yang diucapkan dalam komunikasi verbal terucap yang terjadi selama melakukan panggilan tersebut. Sehingga, walaupun tidak bisa bertemu langsung, komunikasi menggunakan *video call* masih bisa memungkinkan tersampainya pesan berupa kata-kata sekaligus ekspresi wajah sebagai bentuk komunikasi nonverbal.

Lebih lanjut, komunikasi nonverbal yang juga bisa dilakukan melalui panggilan video adalah vokalik atau *paralanguage*. Vokalik atau *paralanguage* adalah komunikasi yang berkaitan dengan vokal tetapi tidak menggunakan kata-kata. Yang termasuk dalam *paralanguage* ini adalah suara, seperti gerutuan misal, serta kualitas vokal, seperti volume, nada, dan perubahan suara. *Paralanguage* juga mencakup aksen, pengucapan, dan kompleksitas kalimat (Woods, 2016). Hal-hal tersebut bisa diketahui dari komunikasi menggunakan Whatsapp *video call*, karena komunikasi dengan cara ini tentu mengandung unsur audio juga yang berkaitan dengan suara, sehingga hal-hal tersebut bisa memberikan referensi pemaknaan dari kata-kata yang ada.

Penampilan fisik dan artifak merupakan bentuk komunikasi nonverbal yang juga bisa muncul dalam komunikasi menggunakan *video call*. Penampilan fisik adalah bentuk fisik dan ciri fisik seseorang, sementara artifak adalah objek personal yang bisa menunjukkan identitas tertentu (Woods, 2016). Dalam komunikasi menggunakan *video call*, kedua hal tersebut bisa tampak, namun tentu saja tergantung dari komposisi penempatan telepon seluler atau gawai yang digunakan dalam proses komunikasi. Jika hal-hal tersebut bisa nampak di layar gawai, tentu hal-hal tersebut juga secara tidak langsung bisa memberikan informasi dan pesan kepada lawan bicara.

Kronemik menjadi jenis komunikasi nonverbal terakhir yang memungkinkan dalam komunikasi menggunakan *video call*. Kronemik ini mengacu pada bagaimana kita memahami dan menggunakan waktu (Woods, 2016). Implementasi dari bentuk komunikasi nonverbal ini pada komunikasi menggunakan Whatsapp *video call* bisa dilihat dari waktu saat dia melakukan komunikasi tersebut hingga berapa lama waktu yang dihabiskan saat melakukan panggilan tersebut. Pemaknaan penggunaan waktu dalam komunikasi ini memiliki perbedaan dalam konteks budaya yang berbeda, namun secara umum, bisa diketahui bahwa durasi seseorang menghabiskan waktu dalam melakukan komunikasi dengan orang lain menunjukkan kenyamanan, jika partisipan dalam komunikasi tersebut memiliki posisi yang setara.

Sementara itu, untuk komunikasi bermedia dengan keterlibatan jaringan internet yang menggunakan fitur suara saja tanpa video, seperti Whatsapp *voice call* misalnya, beberapa aktivitas komunikasi nonverbal yang bisa dilakukan adalah: vokalik atau *paralanguage* dan kronemik. Berdasarkan penjelasan definisi masing-masing komunikasi nonverbal ini yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, sudah sangat jelas bahwa kedua hal ini bisa diaplikasikan dalam komunikasi menggunakan *voice call*.

Dua jenis komunikasi nonverbal lainnya, yaitu *haptics* dan *proxemic* tidak bisa diaplikasikan dalam komunikasi CMC, baik yang melibatkan unsur audio saja maupun unsur audio visual. Hal ini dikarenakan kedua jenis komunikasi nonverbal itu membutuhkan adanya komunikasi tatap muka yang tidak terbatas dengan *physical distancing*.

## PENUTUP

Berdasarkan kajian dan elaborasi yang telah dilakukan pada bagian sebelumnya, bisa disimpulkan bahwa walaupun dalam masa pandemi COVID-19 yang juga bisa disebut sebagai masa krisis ini, optimisme masih tetap bisa berjalan, utamanya dalam hal menjalankan interaksi

sosial dengan melakukan komunikasi CMC. Lebih lanjut, konsep komunikasi nonverbal dalam CMC yang diaplikasikan pada masa *physical distancing* pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa interaksi sosial masih tetap bisa diupayakan walaupun tanpa adanya tatap muka yang intens. Selanjutnya, kajian ini diharapkan bisa menjadi gambaran bagi riset senada dengan studi kasus tertentu, sehingga memunculkan model komunikasi nonverbal pada komunikasi CMC pada masa krisis yang lebih komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azis, S. (2020, March 30). *Why 'physical distancing' is better than 'social distancing'*. Retrieved April 30, 2020, from aljazeera.com: <https://www.aljazeera.com/news/2020/03/physical-distancing-social-distancing-200330143325112.html>
- Bueno, D. C. (2020). Physical distancing: A rapid global analysis of public health strategies to minimize COVID-19 outbreaks. *Institutional Multidisciplinary Research and Development (IMRaD) Journal*, 3(1), 31-53.
- CNN\_Indonesia. (2020, Maret 2). *Jokowi Umumkan Dua WNI Positif Corona di Indonesia*. Retrieved Mei 30, 2020, from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200302111534-20-479660/jokowi-umumkan-dua-wni-positif-corona-di-indonesia>
- DeWitte, M. (2020, March 10). *Instead of social distancing, practice "distant socializing" instead, urges Stanford psychologist*. Retrieved May 19, 2020, from Stanford News: <https://news.stanford.edu/2020/03/19/try-distant-socializing-instead/>
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention. *JAMA*, April, 1-2. doi:10.1001/jamainternmed.2020.1562
- Giri, V. N. (2009). Nonverbal Communication Theories. In S. W. Littlejohn, & K. A. Foss, *Encyclopedia of communication theory* (pp. 690-694). California: Sage Publications.
- Ihsanuddin. (2020, March 24). *Jokowi: Physical Distancing Paling Pas untuk Cegah Covid-19 di Indonesia*. Retrieved May 19, 2020, from kompas.com: <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/24/12054741/jokowi-physical-distancing-paling-pas-untuk-cegah-covid-19-di-indonesia>