**PRAKATA**

**بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله صل الله عليه وسلم وعلى أله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.**

Wabah virus corona mendunia, termasuk di Indonesia menjadi sasaran tak terelakkan. Pada 2 Maret 2020, Presiden Joko Widodo mengumumkan adanya kasus positif Covid-19, penyakit yang disebabkan infeksi virus corona jenis baru (kompas.com 2020). Setelah hampir tiga minggu, jumlah kasusnya terus bertambah. Hal ini menimbulkan kekhawatiran di tengah masyarakat. Masyarakat diimbau untuk waspada, tetapi tidak panik. Di tengah gempuran informasi seputar virus corona, tak sedikit yang merasakan kecemasan. Bagaimana cara menjaga kesehatan mental dengan tetap waspada tetapi tidak panik dan takut berlebihan menghadapi wabah virus corona? Guru Besar Fakultas Psikologi UGM, Prof. Dr. Koentjoro, saat dihubungi Kompas.com, Sabtu (21/3/2020), memberikan ulasannya mengenai hal ini. Pahami konsep dasar   Koentjoro mengungkapkan, hanya ada satu cara yang bisa dilakukan oleh masyarakat agar tidak panik menghadapi situasi wabah penyakit ini, yakni kembali ke konsep dasarnya. "Satu yang harus kita lakukan, kita harus kembali kepada konsep pentingnya antibodi. Virus itu, apa pun itu, ada di sekitar kita. Tetapi yang bisa melawan hanya antibodi kita," kata Koentjoro. Ia mencontohkan, saat kita bersin, artinya sistem tubuh tengah menolak virus yang masuk ke dalam tubuh. (kompas.com: 2 maret 2020). Selain itu menjaga jarak dan menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan olahraga, mengkonsumsi makanan bergizi, serta senantiasa menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar dengan penyemprotan disinvektan dan menerapkan mencuci tangan setiap saat juga sangat dianjurkan .

Oleh karena itu penulis mencoba menulis beberapa kajian ilmuan sebagai bentuk kewaspadaan terhadap virus corona di masa depan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang memberikan dukungan atas penulisan buku ini.

Terakhir “Tidak ada gading yang tak retak”, demikian pula dengan buku ini. Oleh karena itu penulis dengan senang hati menerima masukan, saran dan kritik yang membangun dari para pembaca yang budiman untuk penyempurnaan buku ini di masa mendatang. Saran dan kritik serta pertanyaan berkenaan dengan buku dapat disampaikan kepada penulis melalui wattshap, SMS ke 082148537864, atau via email: fitrifirda99@gmail.com. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi para penuntut ilmu dan khalayak pembaca pada umumnya. Hanya kepada Allah SWT kami berserah diri, nasrun minallahi wa fathun qariib.

Tangerang, Juli 2020