**TUGAS OBSERVASI VERSI 6**

**SKEMA PENULISAN BUKU NONFIKSI**

2. Susunlah prakata sebanyak 300 kata berdasarkan salah satu judul naskah di bawah ini!

1. Jurus Jitu Mengajar Daring & Luring di Perguruan Tinggi
2. Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19
3. Ibuku adalah Guruku
4. Kiat Mengatasi Kesulitan Ekonomi di Masa Pandemi
5. Jejak Langkah Pahlawan Keluarga

**Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19**

Pandemi COVID-19 adalah peristiwa menyebarnya penyakit koronavirus 2019 (bahasa Inggris: coronavirus disease 2019, disingkat COVID-19) di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh koronavirus jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2.[2] Wabah COVID-19 pertama kali dideteksi di Kota Wuhan, di Republik Rakyat China.

Pandemi ini telah menyebabkan gangguan sosioekonomi global, penundaan atau pembatalan acara olahraga dan budaya, dan kekhawatiran luas tentang kekurangan persediaan barang yang mendorong pembelian panik. Misinformasi dan teori konspirasi tentang virus telah menyebar secara daring dan telah terjadi insiden xenophobia dan rasisme terhadap orang Tiongkok dan orang-orang Asia Timur atau Asia Tenggara lainnya.

Berbagai informasi di media cetak maupun media informasi lainnya yang dengan mudah kita dapatkan pada era sekarang ini telah membuat berbagai kecemasan yang luar biasa diseluruh masyarakat dunia, termasuk juga di negara kita di Indonesia.

Ketidakjelasan kapan wabah berakhir, kapan dapat memulai aktivitas normal kembali, serta kekhawatiran akan virus yang dapat menyerang tubuh kapanpun dan dimanapun membuat kita menjadi cemas.

Cemas adalah respons yang wajar, namun jika berlebihan akan mengganggu kehidupan kita. Risiko paling buruk dari kecemasan berlebih adalah menurunnya imunitas yang membuat kita lebih rentan terkena virus dan penyakit.

Jika mengalami kecemasan berlebih yang sudah di luar batas normal, maka besar kemungkinan kita akan mengalami gangguan mental. Dengan pengobatan, konseling, hingga psikoterapi, kecemasan berlebihan dapat diatasi. Terapi yang bisa digunakan adalah *cognitive behavioral therapy*, dimana terapi ini akan mengubah pola pikir yang selama ini ada dalam diri agar respon yang dikeluarkan juga berubah.

Untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh pandemic COVID-19, kita bisa melakukan beberapa cara berikut;

* Menghindari pemicu kecemasan
* Menetapkan waktu dan tulis segala kekhawatiran yang terjadi
* Menggunakan distraksi, jika perlu

Jadi itulah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19 yang dapat kita upayakan