**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 Masa Pandemi Covid-19**  Assalamualaikum Wr Wb  Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas Rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan naskah ini. Naskah ini kami tulis berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini yaitu adanya kecemasan karena terjadinya Pandemi Covid-19.  Pandemi Covid-19 yang saat ini sedang terjadi merupakan situasi yang penuh dengan ketidakpastian. Selain dari banyaknya korban yang terinveksi baik yang meninggal, sudah sembuh, ataupun masih aktif, juga mengakibatkan perekonomian di Indonesia terpuruk. Banyak perusahaan yang memberhentikan karyawannya, dan banyak lagi hal-hal negatif yang terjadi. Hal ini membuat cemas dan takut semua orang dalam menghadapi kesulitan-kesulitan untuk melewati masa-masa ini. Rasa cemas dan takut yang berlebihan akan menyebabkan depresi sehingga akan mengganggu aktivitas seseorang, oleh karena itu, kita harus berupaya untuk mengatasi kecemasan yang berlebihan tersebut dengan cara:   1. Mengikuti peraturan pemerintan dalam melakukan pencegahan penularan virus Covid-19 dengan menggunakan masker apabila keluar rumah, menjaga jarak fisik, sering mencuci tangan, dan menggunakan hand sanitizer 2. Membatasi dalam mengkonsumsi informasi dan mencari informasi dari sumber yang terpercaya, karena pada saat ini banyak berita-berita yang hoak (bohong) yang sangat meresahkan. 3. Melakukan aktivitas menenangkan diri dengan memperbanyak beribadah, karena dengan beribadah kita akan lebih tenang dan menyerahkan segala sesuatu kepada Allah SWT 4. Menghindari merokok, mengkonsumsi alkohol, dan obat-obatan yang akan menambah kecemasan   Demikian ringkasan dari naskah yang penulis buat. Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian naskah ini, semoga Allah membalas semua kebaikan Bapak/Ibu.  Demikian yang bisa saya sampaikan, semoga tulisan ini bermanfaat untuk kita semua  Wassalamualaikum Wr Wb |