**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**

Melihat dan mendengar banyak sekali informasi yang beredar mengenai virus corona (COVID-19) bisa saja memengaruhi kesehatan mental. Rasa takut, stres, panik kehilangan orang-orang tercinta, dan perubahan aktivitas adalah segelintir dampak dari mewabahnya virus yang mengancam pernapasan ini.

Tidak sehat jika kita terus-menerus membaca, mendengar, dan menonton berita. Seharusnya kita coba luangkan waktu untuk bersantai dan melakukan beberapa aktivitas yang Anda sukai. Misalnya, membaca buku, berkebun, mendengarkan musik atau podcast, menggambar, dan lainnya. Saat mengobrol dengan keluarga dan teman-teman, usahakan agar tidak terlalu fokus untuk membahas wabah ini. Menghindari berita sama sekali memang sebaiknya tidak dilakukan. Cara terbaik adalah dengan membatasinya agar tidak terlalu stres.