**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 yang merebak pada awal tahun 2020 ini di seluruh dunia bukan hanya dihadapi oleh Indonesia saja. Hampir dapat dipastikan bahwa pandemi ini terjadi di semua negara tanpa kecuali, baik negara maju, negara berkembang, dan negara miskin. Pandemi ini tidak memandang status sosial, pendidikan, ras, bangsa dan agama. Masalah ini tentunya menghambat banyak kegiatan di berbagai bidang, baik bidang ekonomi, pendidikan, sosial, budaya, politik, dan bidang kehidupan lainnya.

Situasi yang mencekam karena pandemi ini bukan tidak disikapi dengan pandangan optimis oleh masyarakat. Seiring berjalannya waktu dengan situasi pandemi yang tidak semakin membaik ini, tidak sedikit masyarakat yang kemudian menyikapinya dengan skeptis dan cenderung pesimis. Penting bagi kita untuk memikirkan bagaimana cara pencegahan penyebaran virus ini, namun juga kita perlu memikirkan bagaimana cara agar kita dapat bertahan hidup sehat, bukan hanya secara lahiriah, namun juga secara batiniah atau secara mental.

Ada beberapa hal yang disarankan oleh banyak pakar di bidang kesehatan, baik pakar kesehatan medis, maupun pakar kesehatan mental. Secara umum, upaya-upaya untuk mencegah dan menjaga imunitas tubuh selama masa pandemi ini sudah seringkali kita dengar di banyak media. *World Health Organization* (WHO) menyarankan agar kita melakukan *physical distancing* atau jaga jarak ketika berbaur dengan orang lain di tempat umum jika memang keperluan kita mendesak dan mengharuskan kita untuk ke luar rumah. Kemudian saran untuk selalu menggunakan masker ketika beraktivitas di luar. Selain itu juga kita disarankan untuk sering mencuci tangan dan membawa cairan sanitasi kebersihan tangan *(hand sanitizser).* Saran-saran kesehatan ini sekarang telah menjadi bagian wajib dari protokol Covid-19 ketika melakukan aktivitas di mana pun. Kebiasaan baru ini setidaknya membuat rasa cemas kita ketika beraktivitas di luar ruangan menjadi berkurang jika semua orang melakukan hal yang sama dan berkomitmen bersama untuk melakukannya.

Selain menjaga imunitas tubuh dengan melakukan protokol Covid-19, pakar kesehatan mental pun memberikan beberapa hal yang dapat dilakukan. Misalnya berolahraga di pagi hari dapat mengurangi *stress* dan kecemasan yang berlebih karena pandemi ini. Kegiatan di luar ruangan dengan bertemu dengan orang lain, tentunya dengan jarak aman menjadi salah satu kebiasaan baru juga setelah pandemi ini berlangsung selama beberapa bulan ini.