**PRAKATA**

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, berkat limpahan karunianya yang hingga saat ini masih memberikan kita nikmat iman dan kesehatan, penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul “Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19”.

Tidak lupa saya sebagai penulis juga mengucapkan rasa terima kasih sebanyak- banyaknya kepada setiap rekan dan pihak yang telah mendukung serta membantu dalam penulisan buku ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Buku ini ditulis dalam rangka mengurangi rasa cemas di era pandemi covid-19 yang kian tidak pasti akan kejelasannya. Adapun kelebihan dari buku ini berbeda dengan yang lainnya dikarenakan memiliki berbagai tips dalam menjalani kehidupan era new normal untuk mengurangi rasa cemas yang terjadi di masyarakat. Selain itu juga tulisan dalam buku ini memberikan gambaran dan pandemi yang tidakuntuk dicemaskan berlebihan agar tidak terjadi kepanikan dan hal-hal yang merugikan bagi banyak pihak.

Selaku penulis besar harapan saya dapat dibaca oleh berbagai kalangan mulai dari anak sekolah, ibu rumah tangga dan berbagai profesi serta seluruh lapisan masyarakat Indonesia tanpa batas usia agar tidak terjadi kepanikan ataupun kecemasan yang berlebihan.

Banyak pesan yang terkandung di dalam buku ini yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia khususnya agar tetap melakukan kebiasaan baru dengan mematuhi protokol kesehatan dalam masa pandemi ini untuk bisa saling menjaga dan menguatkan seluruh masyarakat untuk dapat hidup normal kembali tanpa adanya kecemasan yang mendalam.

Buku ini juga menjadi sarana untuk berbagi ilmu pengetahuan dan informasi yang diharapkan bermanfaat bagi seluruh pembaca dan saya juga tidak menutup untuk mendapatkan kesan dan saran dari para pembaca agar menjadi masukan dan menjadikan buku ini menjadi lebih baik lagi.

Ucapan terimakasih kepada pihak yang sangat berjasa dalam penyusunan buku ini terutama doa dan dukungan dari orang tua serta orang terkasih yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Mudah-mudahan dengan adanya buku ini bisa memberikan kebermanfaatan yang besar bagi seluruh pembacanta dan bisa menyampaikan hal positif kepada orang lain untuk menjadi motivasi dan memberikan ketenangan kepada seluruh masyarakat dalam menjalani kehidupan yang tidak penuh dengan kecemasan dalam kesehariannya.

Demikian prakata ini saya buat semoga menjadi berkah untuk kita semuanya.

Penulis

Firmansyah M.I.Kom