**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

b. Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak masif di bidang kesehatan, melainkan juga berdampak di sendi-sendi kehidupan lainnya. Pengetahuan manusia mengenai COVID-19 yang masih sangat terbatas namun di saat yang sama memiliki dampak yang begitu besar membuat semua hal nampak tidak pasti. Ketidakpastian-ketidakpastian tersebut tidak hanya berkaitan dengan ketidakpastian di bidang ekonomi, sosial, dan politik. Secara umum pandemi tersebut menimbulkan ketidakpastian terhadap hal yang lebih dasar mengenai keberlanjutan kehidupan manusia.

Ketidakpastian yang harus dihadapi setiap hari dapat menimbulkan kecemasan di semua lapisan masyarakat. Anak-anak mulai bertanya kapan mereka bisa masuk sekolah dan bermain bersama teman-temannya, sementara orang tua mereka bergelut dengan kecemasan-kecemasan: cemas bagaimana jika suatu saat COVID-19 membuat mereka kehilangan pekerjaan, cemas bagaimana jika suatu saat mereka membawa virus COVID-19 ke dalam rumah dan membahayakan lainnya. Dokter-dokter mulai cemas jika APD habis dan mereka harus bertarung tanpa senjata, perawat cemas karena lingkungan kerja berubah menjadi perang, pelaku usaha mencemaskan keberlangsungan usaha mereka dan nasib karyawan-karyawannya, pedagang, petani, dan kalangan-kalangan lainnya harus menghadapi kecemasannya masing-masing.

Sayangnya, kecemasan sering terjadi tanpa adanya kesadaran oleh orang yang mengalaminya. Padahal, kecemasan yang dirasakan seseorang tidak hanya berdampak pada kedamaian pikirannya sendiri, melainkan berdampak pula pada kualitas hidup seseorang. Pada derajat yang lebih parah, seseorang yang mengalami kecemasan dapat melakukan hal-hal yang berdampak pada kehidupan orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, kecemasan harus dikelola dengan baik sehingga kecemasan tersebut tidak berdampak negatif bagi orang-orang yang mengalaminya. Ada berbagai macam cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan. Di buku ini, pembaca akan diajak untuk berkenalan asal usul kecemasan (BAB I). Pembaca juga diajak untuk mengidentifikasi kecemasan apa saja yang mungkin muncul selama pandemi COVID-19 berlangsung (BAB II). Setelah mengidentifikasi, pembaca dapat mengetahui kecemasan jenis apa yang sedang mereka alami dan apa saja yang harus dilakukan untuk menanggulangi kecemasan tersebut (BAB III). Setiap bagian dilengkapi dengan informasi mengenai hal yang bisa dipraktikkan oleh pembaca.