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**

**Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19**

**PRAKATA**

*Alhamdulillahirabbil’alamin*, puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT. Atas karunia dan nikmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan naskah buku ini. Penulis merasa sangat tertantang dalam menyikapi fenomena kecemasan masyarakat terhadap pandemi virus corona atau biasa disebut sebagai Covid-19 ini. Berbagai permasalahan di masa pandemi ini merupakan efek dari kecemasan yang berlebihan dari masyarakat itu sendiri.

Penulis ingin menegaskan dalam buku ini bahwa kecemasan yang berlebihan akibat Covid-19 dapat memberikan dampak di dalam semua sektor kehidupan seperti dalam bidang pendidikan, ekonomi, budaya, maupun berbagai bidang lain yang terdampak secara langsung dan tidak langsung. Kecemasan dan kewaspadaan memiliki perbedaan dalam makna kata dan juga cara kita menghadapi sesuatu. Cemas berarti tidak tenteram hati (karena khawatir, takut), sedangkan waspada adalah berhati-hati dan berjaga-jaga; bersiap siaga. Kecemasan yang berlebihan dapat membuat kehidupan tidak tenteram karena banyak hal-hal yang kita takutkan akan terjadi pada diri kita. Padahal, belum tentu hal buruk tersebut terjadi pada kita. Maka dari itu sangat penting bagi kita dalam menata hati dan pikiran agar tidak cemas, namun tetap waspada dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini.

Terselesaikannya buku ini merupakan bantuan dari berbagai pihak yang telah ikut serta dan peduli terhadap kondisi sosial dan psikologis masyarakat Indonesia. Tiada kata selain terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, Ikatan Dokter Indonesia, dan Gugus Tugas Pencegahan Penyebaran Covid-19 Kabupaten Cilacap yang telah memberikan data dan informasi terkait penyebaran dan pencegahan Covid-19. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada psikolog Suryani, S.Psi yang berkenan untuk memberikan tips dalam menghadapi permasalahan di masa pandemi ini.

Namun pada akhirnya, penulis menyadari bahwa naskah buku ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis sangat mengharap adanya kritik dan saran yang bersifat membangun guna menjadikan naskah ini lebih baik lagi dan dapat memberikan manfaat bagi seluruh kalangan masyarakat. Sekali lagi, di masa pandemi ini janganlah cemas, namun tetaplah waspada. Jaga diri kita, jaga keluarga kita, jagalah Indonesia.

Cilacap, 11 September 2020

Penulis

Arviant Enggar Prayudhisty