**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

PRAKATA

Pandemi virus corona baru atau dikenal dengan nama COVID 19 membuat masyarakat Indonesia mengalami kecemasan tinggi. Berdasarkan tingkat kecemasan pada karakteristik responden, masyarakat dalam rentang usi 30-39 tahun mengalami kecemasan palimg dominan,. Kaum perempuan mengalami kecemasan paling dominan dibanding kaum pria. Dampak COVID -19 ini tidak saja dirasakan dri sisi kesehatan dan kematian, namun juga dari sisi psikologi masyarakat. Mereka tidak hanya cemas tertular tetapijuga cemas terhadap pengaruh COVID -19 terhadap tatanan kehidupan mereka. Dari sisi ekonomi jelas mereka akan mengalami masa perubahn dari sebelum msa pandemi mungkin mereka sudah mulai mendapatkan kemapanan dalam bidang ekonomi, disaat pandemi mereka bisa saja kehilangan pekerjaan yang selama ini menopang kehidupan mereka. Belum lagi dari sisi lain pendidikan bagi anak-anak mereka. Banyak dari mereka tidak siap menghadapi kenyataan harus berperan sebagai guru dadakan bagi anak-anak mereka. Sebagai solusi kecemasn direkomendasikan untuk bertanya pada ahli terkait jika ada informasi yang menyebabkan kecemasan. Untuk mengisi waktu luang dianjurkan melakukan hobi yang menyenangkan berolahraga, serta tetap memenuhi makanan gizi seimbang. Olahraga sangat direkomendasikan . karena dapat meningkatkan hormon endorfin yang meningkatkan rasa senang. Apabila cemas yang dialami berlarut-larut dalam jangka waktu yang lama, disarankan untuk segera datang ke profesional kesehatan terutama bila kecemasan tersebut menimbulkan serangan panik, perilaku kacau, membahayakan diri sendiri dan orang lain, serta menimbulkan gejala fisik atau memperberat gejala yang sudah ada. Untuk mengatasi kesulitan dalam mengajarkan materi pelajaran kepada anak-anaknya maka orang tua bisa memanfaatkan aplikasi bidang pendidikan seperti ruang belajar atau ruang guru untuk mencari jawaban atas pelajaran yang dirasa sulit. Upaya lain yang bisa dilakukan adalah dengan mengelola kecemasan individu dan keluarga dengan membatasi paparan informasi yang membuat semakin merasa tertekan ataupun cemas. Dalam mengelola stres dan kecemasan saat pandemi berlangsung dapat dilakukan dengan menggunakan cara-cara mengelola stres yang pernah dilakukan sebelumnya. Selain itu, langkah lain yang dapat ditempuh adalah mempertahankan gaya hidup sehat.