**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

Judul : MENGATASI KECEMASAN DI ERA PANDEMI

Di era pandemic ini memang banyak sekali peristiwa yang membuat semua orang merasa cemas yang berlebihan. Bahkan terkadang sampai mengalami depresi. Hal ini terjadi disebabkan oleh kurang siapnya mental seseorang dalam menghadapi perubahan situasi yang sangat ekstrem.

Banyak keluarga yang tidak berhasil mengatasi problema yang terjadi di masa pandemic ini. Sehingga menyebabkan meningkatnya tingkat perceraian di masa pandemic ini. Hal ini terjadi di semua kalangan, baik orang-orang yang berpendidikan tinggi ataupun kalangan orang yang berpendidikan rendah.

Untuk mengatasi kecemasan yang melanda semua kalangan di era pandemic ini kata kuncinya adalah kesehatan mental. Bagaimana semua anggota keluarga saling membantu untuk mengatasi semua persoalan yang melanda berbagai lini kehidupan.

Saling menguatkan ketika ada salah satu anggota keluarga mengalami peristiwa yang mengakibatkan down perasaannya, maka anggota keluarga yang lainnya harus sigap untuk memberikan motivasi dan semangat agar salah satu anggota keluarga tersebut mampu bangun dari keterpurukan yang ada.

Ada lagi langkah lain yaitu semua anggota keluarga harus mampu menciptakan suasana bahagia yang menyenangkan semua anggota keluarganya bahkan masyarakat di sekitarnya. Aura kebahagiaan yang dia sebarkan akan memunculkkan frekuensi bahagia yang akan memunculkan suasana yang menggembirakan di lingkungan tersebut. Sehingga semua dapat berpikir jernih dalam menghadapi semua permasalahan hidup yang menghimpirnya.

Dari sanalah bermunculan solusi-solusi berharga dari semua kendala yang menghadang. Karena dengan berpikir jernih seseorang akan merasakan bahwa sebuah permasalahan bukanlah sesuatu yang harus ditakuti dan dihindari, namun berbagai persoalan yang dihadapinya sebagai sebuah tantangan dan peluang baginya untuk menggapai dan meraih cita-cita terbaiknya.