**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

“Hidup adalah soal keberanian. Keberanian Menghadapi yang Tanda Tanya”

-Soe Hok Gie-

Hingga akhir tahun 2020, belum ada tanda-tanda wabah Covid-19 akan usai. Sejak ditetapkan sebagai pendemi pada tahun 2019 lalu, beragam efek psikis mulai bermunculan, salah satunya ialah kecemasan. Dunia yang kita jalani tak lagi sama, kita hidup dan berinteraksi dengan rasa kalut dan takut. Takut tertular dan takut tertularkan. Belum lagi perasaan cemas yang lain. Was-was saat bepergian, berbelanja, namun juga bosan jika selamanya di rumah saja. Buku ini ingin menjawab persoalan tersebut, yakni bagaimana mengatasi kecemasan di Era Pandemi Covid-19 yang belum bisa diprediksi kapan akan berakhir. Pandemi harus dihadapi, namun kecemasan tak boleh dibiarkan berlarut menghinggapi. Lima belas kiat di dalam buku ini akan membawa Anda ke dalam cara-cara jenaka yang dapat dilakukan untuk meredam kecemasan.

Kiat satu hingga lima, berisi cara-cara menghasilkan yang dapat anda praktikkan di rumah. Kelima kiat ini tentu akan menjadikan keseharian di rumah saja menjadi lebih bermakna. Anda tidak hanya akan meniadakan kecemasan, namun juga dapat menemukan celah peluang selama pandemi ini berlangsung. Kiat enam hingga sepuluh berisi bagaimana menata kesehatan mental, sementara kiat sebelas hingga lima belas berisi cara-cara jitu menjadi pribadi yang bebas rasa cemas. Hidup Anda hari ini haruslah hidup bahagia yang dapat dengan penuh Anda nikmati. Bacalah! dan lenyapkan semua rasa cemas Anda!.