**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 Covid-19 ini telah melanda hampir di seluruh dunia. Angka kesakitan, kematian terus bertambah. Banyak orang yang kehilangan keluarga, suami, anak, orang tua, dan orang-orang yang disayangi. Tidak hanya keluarga, hal lain yang berharga seperti pekerjaan, status ekonomi, juga terancam. Perubahan pola hidup juga dituntut pada era pandemi ini. Bagaimana kegiatan sosial dibatasi, mengurangi pertemuan-pertemuan yang tidak terlalu penting, semua hal dilakukan melalui sistem daring yang kurang lebih akan menambah perasaan stres dan jenuh pada setiap orang.

Kecemasan dan ketakutan sangat wajar terjadi, apalagi disaat angka korban sakit terus meningkat. Orang-orang yang keluarganya juga ikut menjadi korban, akan wajar untuk kehilangan arah, emosi menjadi kacau, ketakutan yang memuncak yang berujung kepada kesehatan yang juga ikut ambruk. Banyak orang datang ke Rumah Sakit sebenarnya hanya karena merasa diri nya sakit, padahal kesehatannya baik-baik saja. Atau bahkan ada pula orang yang menjadi takut ke rumah sakit, padahal gejala sudah sangat berat. Banyak akal sehat yang tidak dapat dilaksanakan seperti biasa terkait kecemasan yang berlebihan.

Pada masa ini sangat diperlukan cara untuk mengelola emosi dengan baik. Dibutuhkan ketenangan dan cara yang baik untuk terus meningkatkan kualitas hidup, melanjutkan hidup, dan terus berkarya.

Buku ini bertujuan mengajak pembaca untuk mengetahui tata cara bagaimana mengelola emosi, mengatasi kecemasan dan ketakutan dengan baik di era pandemi Covid-19 ini. Diisi pula dengan tips-tips bagaimana cara mengatur waktu, meningkatkan kualitas hidup, terus menjaga kesehatan, dan bagaimana untuk terus merasa bahagia. Buku ini disajikan dengan bahasa yang ringan, sehingga memudahkan pembaca untuk meresapi dan menikmati proses membaca ini. Bagi kalian yang mengalami kecemasan, emosi yang kacau balau, buku ini tepat untuk kalian. Selamat membaca!

Penulis