**PRAKATA**

Tahun 2020 merupakan masa-masa tersulit yang harus dihadapi berbagai negara. Apalagi kalau bukan karena adanya *Coronavirus disease* atau yang lebih dikenal dengan Covid-19. Covid-19 bagaikan sebuah senjata yang tak kasat mata, menyerang dan melumpuhkan berbagai sektor. Dunia sesaat bagai lumpuh, tak berdaya akibat satu virus yang bahkan tidak bisa dilihat dengan mata telanjang. Ekonomi, kesehatan, pariwisata, adalah sektor-sektor yang terkena dampak yang cukup signifikan. Industri-industri ini harus memutar otak agar tetap dapat bertahan di tengah kepanikan masyarakat akan virus Covid-19.

Begitu pula dengan Indonesia yang terkena dampak akibat pandemi virus Covid-19. Virus ini telah membuat kewalahan dan kegelisahan di masyarakat. Pemerintah pun dihadapkan dengan dua pilihan yang sulit, antara memulihkan ekonomi, atau menjaga agar nyawa masyarakat Indonesia tak lagi menjadi korban dari virus ini.

Lalu bagaimana agar kita dapat bertahan di masa pandemi seperti sekarang ini? Bagaimana menjaga kewarasan di tengah riuhnya beragam informasi karena virus ini? Bagaimana agar fisik tetap prima di saat pandemi ini tak kunjung mereda? Informasi-informasi ini, yang terkadang apabila kita cari dalam situs daring, hanya akan menyebabkan kekhawatiran dan kegelisahan. Karena banyaknya *hoax* dan informasi yang tidak dapat dipercaya terus menyerang dari hari ke hari. Karena itu, kita sebagai pembaca yang baik harus dapat memilah dan memilih informasi mana yang sebaiknya kita percaya. Dan satu hal lagi, jangan cepat panik apabila mendapatkan informasi baru, terlebih dari media social atau media daring. Hal ini tentunya secara tidak langsung akan menurunkan imunitas. Ingat bahwa imunitas adalah senjata utama kita dalam melawan Covid-19.

Karena itu, dalam buku ini, saya akan mengupas tuntas mengenai awal mula terjadinya serangan tak kasat mata dari Covid-19, bagaimana dunia dan Indonesia bisa bertahan hingga bangkit lagi dari pandemi, dan yang tak kalah pentingnya, bagaimana kita sebagai seorang individu mampu bertahan serta menyambut masa depan di tengah isu pandemi yang tak kunjung reda ini.