**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

Penyebaran Virus Corona-19 atau Covid-19 telah terjadi secara cepat ke seluruh dunia. Efek yang ditimbulkan telah membuat rusaknya tatanan kehidupan serta menyebabkan berbagai gangguan baik fisik maupun mental. Rusaknya tatanan ekonomi, sosial, politik, pendidikan, budaya, dan kesehatan semakin membuat resah dengan munculnya teror kematian yang terus bertambah dari hari ke hari, bahkan mencapai ribuan orang. Efek setelahnya, terdapat efek psikologis yang dialami oleh masyarakat. Efek psikologis berupa ketakutan dan kecemasan yang terjadi di tengah-tengah masyarakat dalam situasi pandemi Covid-19. Berbagai upaya tentunya telah diupayakan untuk mengurangi jumlah korban, diantaranya melalui Pendidikan menyangkut Covid-19 serta penularan, pencegahan, dan pemutusan infeksi virus melalui 3M yaitu mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker. Selain itu, pengelolaan rasa cemas dan khawatir juga dapat dilakukan dengan psikoterapi sederhana seperti relaksasi dan terapi Islam lewat wudhu dan solat guna menghadirkan kesabaran di dalam diri untuk mengelola cemas. Dengan beberapa Langkah tersebut, diharapkan setiap manusia menjadi lebih tenang dan lebih siap menghadapi segala kemungkinan di tengah wabah corona yang melanda.