Prakata

Puji syukur kehadirat Allah yang maha esa, berkat rahmat dan hidyahnyalah sehingga buku dengan judul “Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi” selesai dengan baik.

Buku yang menjelaskan tentang kecemasan yang disebabkan oleh pandemi covid 19 , diperuntukkan untuk kalangan masyarakat umum yang dimulai dengan pengertian kecemasan, penyebab kecemasan dan bagaimana cara mengatasi kecemasan itu sendiri.

Semoga buku ini bermanfaat dan memberikan solusi dalam mengatasi kecemasan sebagai dampak dari pandemi covid 19. Kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Hormat saya

Penulis