**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

### Pandemi Covid-19 telah menjadi sesuatu yang menakutkan. Pandemi ini telah memporakporandakan sistem kehidupan manusua mulai dari ekonomi, politik, dan akatifitas sosial. Banyak persoalan yang muncul dengan berdampak pada berbagai system kehidupan. Oleh karena itu, menyikapi pendemi dengan bersikap positif dan tetap waspada akan menjadi penting dipahami.

### Upaya yang mengatasi kecemasan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara. (1) memahami pandemi sebagai bagian dari proses hidup yang membuat kita lebih waspada (2)memahami karakteristik Pendemi Covid-19 menjadi penting dalam mengurangi kecemasan (3) mengatur pola hidup yang lebih ketat yakni isitirahat, makan, dan bekerja, berolahraga.

### Memahami pandemi sebagai bagian dari proses hidup merupakan bentuk cara yang dilakukan dengan menyadari bahwa pandemi Covid-19 adalah mahkluk ciptaan Tuhan.. Memahami karakteristik pandemi merupakan cara mengenali Pandemi Covid-19 agar dapat mejaga diri dan orang lain. Mengatur pola hidup dimaksudkan agar setiap orang dapat bersahabat dengan Covid-19 dan dapat beraktifitas dengan tetap menjaga diri agar imun tetap terjaga. Oleh karena itu, isitirahat, makan, bekerja, dan olahraga harus seimbang.

### Pandemi Covid-19 ini tidak akan pernah hilang seperi pandemi yang pernah terjadi sebelumnya. Hanya saja, upaya untuk mengantisipasi terhadap penyebaran virus ini belum secara maksimal ada penganan yang teruji seperti pendemi flu. Masyarakst dalam hal ini perlu menyipakan pemgetahuan, dan kecerdasan dalam mengatasinya. Kecemasan itu perlu ada pada setiap manusia namun tidak boleh berlebihan.Kecemasan harus diartikan sebagai suatu prilaku positif yang mebuat kita lebih waspada. Intinya harus bisa mengikuti protokol kesehatan yang sudah diatur dan ditetapkan petugas covid negara.