**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**

Pada saat ini masyarakat Internasional dan juga di Indonesia sedang mengahadapi masa pandemic covid-19. Dampak dari pandemi covid-19 sangat luas terhadap kehidupan manusia, baik secara ekonomi dan secara social kemasyarakatan serta secara psikologis.

Kecemasan bisa menghantui bagi setiap golongan masyarakat baik laki-laki dan perempuan , yang kaya dan yang miskin, serta hamper semua kalangan masyarakat menghalami kecemasan akibat dampak negative dari pandemic covid-19. Menurut pendapat sebagian para ahli Psikologi kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.

Memang manusia memiliki tanggapan berbeda-beda dalam mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh masa pandemic covid-19, sebagian besar meresponnya dengan cara irasional dan sebagian ada yang menanggapinya secara rasional. Apabila kita cermati dengan baik covid-19 dapat diatasi dengan baik , apabila setiap pribadi manusia imunitas dalam tubuhnya. Imunitas dalam diri manusia itu akan terbentuk secara mekanis, apabila manusia menalankan pola hidup yang bersih dan sehat. Sebab secara psikologis dan bawaan dari Illahi setiap manusia sudah dianugerahkan dengan *mecanisme defend.* (pertahanan diri secara otomatis)

Dalam buku ini berjudul Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19, akan memberikan beberapa pemahaman psikologis tentang kecemasan dan pokok-pokok penting cara mengatasinya yang dapat dilakukan secara praktis.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak dan dapat menambah wawasan dalam mensikapi berbagai situasi yang tidak menyenangkan, termasuk masa pandemic covid-19 saat ini.

Kami menyadari buku ini masihterdapat kelemahan dan kekurangan, unuk itu terbuka saran dan pendapat yang konstruktif demi kesempurnaan ke depannya.

Terima kasih

Semarang, April 2021

Penulis

Ayub Joko Pramono, S.Th.,MM