**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

Pandemi virus corona atau Covid-19 masih terus dihadapi masyarakat Indonesia saat ini. Bukan hanya Indonesia yang mengalami pandemi Covid-19 tetapi juga beberapa warga dunia. Pada perkembangan terakhir, diketahui terdapat 213 negara yang sudah terkena penyebaran virus corona. Meningkatnya kasus Covid-19 ini juga terus dialami Indonesia akhir-akhir ini.

Pandemi Covid-19 adalah situasi yang penuh ketidakpastian. Karena itu, tidak heran jika kita akan menemukan kesulitan melewati masa-masa ini. Banyaknya informasi yang beredar mengenai virus corona (COVID-19) bisa saja memengaruhi kesehatan mental. Rasa panik, stres, takut kehilangan orang-orang tercinta, dan perubahan aktivitas adalah segelintir dampak dari mewabahnya virus yang mengancam pernapasan ini.. informasi mengenai pandemi Covid-19 banyak beredar luas bahkan banyak juga ketidakbenaran dalam informasi tersebut. Dengan adanya ketidakbenaran informasi mengakibatkan masyarakat semakin panik dan bingung menghadapi pandemi ini. Memang hal penting mengetahui informasi Covid-19. Namun terus-menerus terpapar informasi, baik yang terpercaya maupun tidak, juga dapat membuat seseorang menjadi lebih stres..

Orang yang sebelumnya sudah mengalami gangguan mental adalah kelompok yang mungkin paling rentan terkena dampak psikis dari krisis ini. Begitu pula dengan anak-anak dan orang-orang yang turun langsung di lapangan untuk menghadapi virus corona, khususnya dokter atau tenaga kesehatan lain. Efek fisik maupun psikologis yang bisa muncul meliputi rasa takut dan khawatir berlebihan terhadap kesehatan diri sendiri maupun orang-orang tercinta, perubahan pola tidur dan pola makan, serta memburuknya masalah kesehatan yang sudah ada. Untuk mengatasi kecemasan pada masa pandemi ini, banyak cara yang bisa dilakukan salah satunya dengan menjaga pola makan, olahraga, istirahat yang cukup, dan lebih memilih informasi yang benar mengenai pandemi ini. Harapannya pandemi ini tidak berlangsung lama dan masyarakat segera pulih dengan hidup normal.