**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

Judul naskah: Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

**PRAKATA**

Corona Virus-19 yang menyebar secara luas di beberapa negara telah ditetapkan sebagai pandemi global oleh WHO. Pandemi ini memberikan dampak terhadap beberapa aspek, aspek ekonomi, pendidikan, kehidupan sosial dan tekanan psikologis. Di Indonesia total kasus pasien yang terjangkit covid-19 sebanyak 1,89 juta, pasien yang sembuh sebanyak 1,73 juta dan pasien yang meninggal karena covid-19 sebanyak 52.373. Meningkatnya jumlah pasien yang terjangkit covid-19 membuat kekhawatiran dan kecemasan yang tidak terkendali.

Buku Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19 ini kami susun dan ciptakan secara sistematis dan praktis sebagai informasi kepada khalayak luas yang bertujuan untuk membantu khalayak luas dalam rangka mengatasi kecemasan di era pandemi covid-19 sekaligus mempermudah khalayak luas dalam mencari solusi yang tepat. Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19 saat ini adalah salah satu isu kajian yang sering kita temui, baca, dengar dan diskusikan.

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan terhadap berbagai peristiwa kehidupan sehari hari. Orang yang mengalami kecemasan akan sulit di kendalikan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecemasan di era pandemi akan menjadi suatu ancaman karena masyarakat tidak merasa aman dengan keadaan sekitar. Faktor yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan ini yaitu keadaan yang tidak aman, pengetahuan tentang covid-19 yang minim, banyaknya berita hoax, banyaknya pekerja yang di PHK dan masyarakat yang mengalami *panic buying* dalam membeli alat pelindung diri sebagai pencegahan dan kebutuhan pokok.

Buku ini ditulis secara kolaborasi oleh peneliti dan penulis dari Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo lintas dengan membahas beberapa bab berikut:

Bab 1 Pengantar psikologis kecemasan

Bab 2 Karakteristik kecemasan

Bab 3 Faktor-faktor penyebab kecemasan di era pandemic covid-19

Bab 4 Tips mencegah kecemasan di era pandemi covid-19

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu sehingga buku ini dapat diselesaikan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi masyarakat, guru, peserta didik sebagai alternatif buku referensi untuk mengatasi kecemasan di era pandemic covid-19.

Sidoarjo, Juni 2021

Penulis