**TUGAS OBSERVASI VERSI 6**

**SKEMA PENULISAN BUKU NONFIKSI**

1. Susunlah prakata sebanyak 300 kata berdasarkan salah satu judul naskah di bawah ini!
2. Jurus Jitu Mengajar Daring & Luring di Perguruan Tinggi
3. Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19
4. Ibuku adalah Guruku
5. Kiat Mengatasi Kesulitan Ekonomi di Masa Pandemi
6. Jejak Langkah Pahlawan Keluarga

B. Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Pada bulan Januari 2019, *World Health Organization* atau WHO, telah mendeklarasikan Covid-19 menjadi *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC), atau penyakit kesehatan yang darurat dan menjadi perhatian internasional. Hal tersebut dikarenakan banyaknya kasus serupa yang ditemukan diberbagai macam negara di dunia. Virus corona sendiri dikonfirmasi telah menyebar di Indonesia pada Maret 2019. Meskipun banyak peneliti yang mencoba memprediksi kapan pandemi ini berakhir. Akan tetapi, hingga dua tahun berlalu belum dapat dikatahui secara pasti kapan pandemi ini akan berakhir.

Pandemi Covid-19 dapat membuat stress bagi sebagian oranng. Ketakutan dan kecemasan yang luar biasa terhadap penyakit menyebabkan emosi yang kuat muncul orang dewasa dan anak-anak dari segala usia. Ketidakpantian akan akhir dari pandemi ini juga dapat menjadi salah satu penyebab kecemasan. Bagaimana seseorang merespons wabah dapat sangat bervariasi sesuai dengan latar belakang mereka sendiri dan komunitas tempat mereka tinggal. Beberapa populasi mungkin merespons lebih kuat terhadap tekanan pandemi, yang mencakup orang tua, mereka yang memiliki penyakit kronis yang berisiko lebih tinggi untuk COVID-19, anak-anak dan remaja, penyedia layanan kesehatan atau responden pertama, dan orang yang sudah memiliki kondisi kesehatan mental.

Selain kematian, adanya pandemi tersebut juga berpengaruh terhadap perekonomian yang dimiliki oleh masyarakat. Sulitnya mendapatkan pekerjaan dan membuat sebagian besar orang frustasi dalam situasi tersebut. Reaksi psikologis saat terjadi wabah pandemic dapat berupa kecemasan, insomnia atau hypersomnia, berubahnya pola makan, ataupun penyalahgunaan zat. Kalau kita telusuri perkembangannya, biasanya berawal dari misinformasi dari media yang tidak bisa dipercaya. Oleh karena itulah, perlu adanya penanganan serta *treatment* khusus yang perlu dilakukan untuk mengatasi hal tersebut.

Buku dengan judul “Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19” dibuat untuk membantu orang-orang dalam mengalami kecemasan saat pandemi Covid-19. Buku ini memberikan tips serta cara untuk dapat mengatasi kecemasan pasca pandemi Covid-19. Dalam buku ini juga terdapat kumpulan soal yang dapat mengaktegorikan stress yang dimiliki. Tujuan dari intervensi tersebut adalah untuk mendorong individu untuk menafsirkan stres secara berbeda, sehingga gairah yang lebih tinggi dalam situasi yang pernah dinilai sebagai ancaman dan harus dihindari, malah dinilai sebagai tantangan, untuk didekati dan sebagai fasilitator kinerja yang optimal.

Sidoarjo, 12 Juni 2021

Penulis