**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

Merasakan stress dan cemas adalah perasaan yang normal saat menghadapi krisis seperti pandemik covid-19 ini. Situasi baru tersebut akan meningkatkan kewaspadaan seseorang sampai tahap yang wajar agar orang tersebut siap beradaptasi. Namun, bila rasa cemas berlebihan muncul, akan menyebabkan penurunan fungsi dan masalah baru sehingga rasa cemas tersebut perlu dikelola dengan baik

Cemas merupakan respon emosi individu yang timbul karena menghadapi konflik, masalah dan ketegangan. Biasanya individu tidak menyadari secara jelas apa yang menyebabkan dirinya cemas dan menimbulkan gangguan dalam kehidupan. Cemas itu sendiri adalah suatu respon individu yang subyektif terhadap pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan disertai dengan rasa gelisah, khawatir dan takut.

Gejala-gejala cemas secara umum:

1. Gelisah, tegang, mudah lelah
2. Sulit konsentrasi
3. Mudah marah
4. Sulit tidur
5. Mimpi Buruk
6. Khawatir terus menerus dan berlebihan
7. Keluhan fisik yang berulang seperti : sakit kepala, pegal-pegal, nyeri di bagian tubuh, mual muntah, jantung berdebar, kembung dan keluhan lambung lainnya.

Faktor internal kecemasan pada pandemik covid-19 seperti :

1. Genetik : adanya bawaan gangguan cemas sejak awal
2. Mekanisme adaptasi yang kurang kuat seperti saat memakai masker, di rumah aja, jaga jarak dan perubahan lainnya saat pandemik ini
3. Tipe kepribadian tertentu misalnya tipe cemas
4. Faktor fisik yang lemah (komorbid penyakit) yang menjadi pemberat munculnya kecemasan

Faktor eksternal kecemasan pada pandemik covid-19 seperti :

1. Informasi media sosial : pembanjiran informasi tanpa penyaringan
2. Stigma lingkungan
3. Ketidakcukupan sumber daya (makanan, pakaian, finansial)
4. Masalah pekerjaan
5. Keterbatasan aktivitas fisik dan sosial

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan managemen stress dan kecemasan seperti :

1. Tetap terhubung dan melakukan komunikasi dengan orang-orang terkasih. Berbagi perasaan merupakan hal yang efektif dalam mengelola emosi
2. Melakukan pola hidup sehat termasuk makan dengan gizi seimbang, tidur cukup, olahraga teratur, relaksasi serta cuci tangan secara berkala
3. Hindari rokok, minum alkohol dan penggunaan zat adiktif lainnya
4. Dapatkan informasi tentang COVID-19 dari sumber yang akurat dan terpercaya seperti WHO atau informasi resmi pemerintah lainnya
5. Batasi waktu untuk menonton atau mendengarkan berita terkait COVID -19 agar tidak menimbulkan kecemasan
6. Anda juga dapat menggunakan cara-cara lain yang sebelumnya efektif untuk mengatasi permasalahan hidup anda

Bila kecemasan belum juga membaik, segera cari pertolongan professional seperti datang ke psikolog atau psikiater

Tetap melakukan protokol kesehatan dan tetap jaga kesehatan fisik dan mental

Ingat , waspada boleh, panik jangan!

Salam sehat jiwa