PRAKATA

Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Coronavirus atau COVID-19 adalah virus terbaru yang termasuk kedalam keluarga coronavirus yang melanda seluruh belahan dunia. World Health Organisation sudah menetapkan coronavirus sebagai pandemi di seluruh dunia. Sejak awal ditemukan kasus di Wuhan, hampir seluruh dunia terdampak oleh virus tersebut. Kemampuan menyebar yang tinggi dan sulitnya melakukan deteksi menjadi penyebab sulitnya pengendalian virus tersebut. Sudah dua tahun sejak virus tersebut menyebar belum juga terdapat tanda-tanda virus tersebut beranjak.

Pada saat baru ditemukannya virus tersebut, seluruh dunia bergegas melakukan karantina untuk menekan laju penyebaran. Masyarakat yang biasanya bekerja di kantor terpaksa beralih kerja dengan media internet dan komputer. Begitu pula siswa yang semula belajar di sekolah, kemudian harus rela belajar menggunakan media daring seperti *zoom* dan *google classroom*. Perubahan secara tiba-tiba tersebut dan terbatasnya pergerakan menjadikan banyaknya masyarakat yang mengalami kecemasan berlebihan. Selain itu, kemungkinan di PHK karena tidak adanya pergerakan ekonomi menjadi penambah kecemasan. Oleh karena itu, buku ini dapat menjadi solusi masyarakan yang ingin mencoba mengatasi kecemasan yang timbul karena pandemi Coronavirus ini.

Buku ini berisi mengenai apa saja yang dapat dilakukan masyarakat di rumah untuk mengatasi kecemasan berlebihan yang dialami akibat pandemi Coronavirus. Masyarakat dapat melakukan olahraga di rumah yang juga berfungsi sebagai meditasi untuk mengurangi kecemasan tersebut. Masyarakat juga dapat memisahkan ruang kerja agar tercipta pemisah antara pekerjaan dengan kegiatan di rumah. Hal itu dapat mengurangi *burnout* yang terjadi akibat kerja berlebihan. Selain itu, untuk siswa dapat melakukan kegiatan dengan orang tua agar dapat menciptakan suasana rumah yang nyaman.

Untuk mengatasi kecemasan bagi anak didik, guru juga disarankan tidak membebani pekerjaan yang berat agar anak memiliki waktu untuk beristirahat disela belajar. Selain itu, dibuat juga materi yang menarik dan mudah untuk diserap oleh anak. Guru juga dapat membuat permainan yang mengkombinasikan materi dengan gerak agar anak senantiasa bahagia. Itulah beberapa hal yang akan dibahas di dalam buku ini yang dapat mengurangi kecemasan di era pandemi coronavirus.