**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

Saat ini seluruh warga dunia sedang menghadapi pandemi Covid-19 yang memengaruhi segala aspek kehidupan. Setiap individu di dunia ini menjalankan lebih dari satu peran dalam kehidupannya. Misalnya seorang perempuan yang tidak hanya menjadi seorang istri, ibu, atau anak, tapi juga merupakan seorang pelajar, karyawan, atau pengusaha. Sebelum pandemi terjadi, dalam setiap peran yang kita jalani selalu terdapat tantangan yang harus kita lewati. Namun, pandemi yang terjadi saat ini membuat banyak tantangan terjadi pada saat yang bersamaan.

Menghadapi tantangan yang beragam di setiap peran yang kita jalankan dapat menimbulkan kecemasan. Seorang ibu bekerja dapat saja mengalami kecemasan terhadap kualitas pekerjaannya ketika pada saat yang bersamaan juga harus mendampingi anaknya bersekolah dari rumah. Seorang suami dapat mengalami kecemasan terhadap kesehatan diri dan juga keluarganya ketika harus dihadapkan pada kebutuhan perusahaannya yang masih mewajibkannya untuk bekerja dari kantor. Walaupun tantangan yang dihadapi setiap individu berbeda-beda di era pandemi ini, tidak dipungkiri isu kesehatan mental menjadi hal yang perlu lebih dicermati saat ini.

Kesehatan mental sudah menjadi topik bahasan yang sangat hangat di era pandemi Covid-19 ini. Banyak pakar yang terdiri dari psikolog, psikiater, atau penggiat pendidikan menginisiasi gerakan atau aktivitas untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat yang lebih baik. Buku ini akan mengupas tuntas topik bahasan kesehatan mental dan bagaimana kita bisa berjalan berdampingan dan juga menghadapi segala tantangan yang dihadapi, tidak hanya untuk menghadapi masa pandemi Covid-19 saja, tapi untuk masa-masa yang akan datang.

Semoga buku ini dapat menjadi pendamping para pembaca untuk bisa memiliki strategi untuk mengatasi kecemasan akibat tantangan-tantangan yang dihadapi dan bisa membuat para pembaca menjadi individu-individu yang tangguh di saat ini dan masa depan.