**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

**Tema yang dipilih: Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19**

PRAKATA

Puji syukur penulis haturkan pada Tuhan YME dan semua pihak yang memungkinkan buku ini dapat diterbitkan. Terima kasih kepada Universitas Pembangunan Jaya, institusi yang membantu penulis mengembangkan diri dan semua pihak yang mendukung.

Buku ini merupakan refleksi, hasil pemikiran dan juga disertai hasil penelitian mengenai dampak pandemi Covid-19 di masyarakat Indonesia. Pandemi yang sudah berlangsung selama lebih dari 2 tahun mempengaruhi berbagai aspek kehidupan kita, termasuk aspek psikologis. Ketakutan akan virus Covid-19, kehilangan orang-orang terdekat, dan pembatasan sosial menyebabkan kita menjadi tertekan. Situasi yang tidak dapat diprediksi dan banyaknya perubahan sosial yang terjadi jelas mempengaruhi kehidupan kita.

Pada buku ini penulis memaparkan pengalaman konseling pada individu yang mengalami kecemasan selama pandemi. Bagaimana pergumulan individu tersebut dan masalah apa yang dihadapinya. Penulis juga memaparkan pendekatan yang tepat untuk mengatasi kecemasan.

Pada buku ini, penulis juga menyajikan hasil penelitian berkaitan dengan pandemi dan dampaknya pada kehidupan manusia tidak hanya di Indonesia, namun di negara lain. Hal ini untuk membantu pembaca memahami berbagai macam fenomena dan diharapkan dapat mennimbulkan pemahaman bahwa kita tidak sendiri mengalami peristiwa ini. Penelitian dari negara lain dan pendekatan yang dilakukan juga dapat membantu individu yang mengalami kecemasan untuk bisa melakukan refleksi. Selain itu buku ini juga dituliskan supaya pembaca dapat melakukan *self-help* saat mengalami kecemasan atau masalah.

Penulis mengharapkan bahwa pembaca, yaitu remaja, individu yang mengalami masalah psikologis selama pandemi dapat menggunakan berbagai alternatif pendekatan yang disajikan dalam buku ini untuk mengatasi kecemasan dan masalah psikologis lain.

Akhir kata semora buku dengan pemaparan kasus dan berbagai pendekatan penyelesaian masalah ini dapat membantu kita semua menghadapi pandemi. Salam sehat dan sejahterah.