**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

Judul: Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

# **Prakata**

Pandemi Covid-19 yang melanda di Indonesia ini berdampak secara signifikan terhadap semua orang. Tidak hanya berdampak terhadap fisik orang tersebut akan tetapi juga akan berdampak terhadap psikis atau kesehatan mental. Kesehatan mental ini merupakan hal baru yang mencuri perhatian masyarakat di 5 tahun terakhir. Kesehatan mental juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik apabila tidak ditangani segera.

Ada beberapa macam ciri-ciri adanya gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah merasa cemas. Kecemasan dapat terjadi pada setiap manusia secara normal. Akan tetapi, bila kecemasan itu sering terjadi dan tidak dapat dikendalikan, maka akan menimbulkan masalah tidur pada individu tersebut. Gangguan tidur ini juga akan merubah kebiasaan tidur, perubahan jam biologis, kualitas, dan kondisi hormonal individu. Apabila, kecemasan ini belum dapat ditangani dengan baik, maka dapat dipastikan kualitas tidur juga akan terganggu dan system hormonal juga berubah, yang akan berdampak kembali kepada perasaan cemas, lelah, dan sulit berkonsentrasi.

Buku ini dibuat sebagai bahan ajar untuk membantu pembaca dapat memahami tentang mekanisme penatalaksanaan kecemasan selama masa pandemic Covid-19. Buku ini dibuat untuk kalangan pendidik di perguruan tinggi, mahasiswa, dan pendidik yang berkecimpung dengan ilmu psikologi maupun ilmu kesehatan masyarakat. Buku ini memiliki beberapa keunggulan. Pertama, buku ini dapat menjelaskan secara rinci berbagai jenis gangguan kesehatan mental dan karakternya. Kedua, buku ini ditulis untuk mengungkapkan kasus-kasus terkini yang sering terjadi, terutama dalam masa pandemi, seperti penggunaan dopping dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur dan penurunan tingkat kecemasan. Selanjutnya, buku ini juga memberikan saran-saran dalam mengurangi kecemasan baik itu secara individu maupun secara terapi berkelompok.

Penulis berterimakasih kepada beberapa pihak yang mungkin tidak dapat disebutkan satu per satu. Terimakasih kepada Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Jawa Timur yang telah bersedia membantu kami dalam menyelesaikan penulisan buku ini dengan melancarkan ijin kami untuk mengobersvasi langsung para atlet sebagai responden kami dalam meneliti tingkat kecemasan serta metode penatalaksanaannya. Kami juga berterimakasih kepada tim dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga yang berkontribusi dalam pengumpulan data untuk mendukung penulisan buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat sebesar-besarnya bagi dunia ilmu pengetahuan di Indonesia. Salam Sehat.

**Surabaya, 16 November 2021**

**Emyr Reisha Isaura**