**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

Perubahan terjadinya pandemic covid-19 merupakan peristiwa yang tidak pernah terprediksi sebelumnya. Kondisi tersebut terjadi begitu cepat tanpa adanya tindakan antisipasinya. Berbagai upaya pencegahan telah diberlakukan, mulai dari penutupan secara mandiri maupun kelompok masyarakat dalam menyebarnya virus di lingkungan masyarakat. Upaya yang dilakukan bersama, nampaknya lebih berkontribusi terhadap penyebaran virus. Penyebaran virus yang terlalu cepat, bahkan dalam skala terkecil sekalipun, nampaknya juga dapat membuahkan hasil, terbukti menurunnya jumlah penderita di lingkungan masyarakat.

Penurunan jumlah penderita tersebut perlu diapresiasi, mengingat dalam jangka waktu yang relative cepat dapat menurunkan kecemasan dan rasa takut yang dialami oleh masyarakat. Masyarakat diberikan pengertian bahwa virus Covid-19 tidak ubahnya sebagai virus flu biasa, hanya saja dibutuhkan berbagai upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan menjaga agar imunitas tidak turun secara drastis.

Pencegahan turunnya imunitas tersebut tidak ubahnya saat perilaku individu dan masyarakat membiasakan pola hidup bersih dan sehat, disiplin merawat diri, dan berpikir positif terhadap segala bentuk perubahan, terutama perubahan pola pikir yang dapat mempengeruhi *mood* kita. Kontrol perasaan dan menjaga imunitas dapat dilakukan dengan berbagai tindakan, di antaranya: mencuci tangan dengan menggunakan sabun selama minimal 1 menit, menggunakan masker saat berinteraksi, dan menjaga jarak saat berinteraksi. Edukasi kepada masyarakat yang tanpa melalui tindakan yang agitatif dan profokatif inilah yang mampu mengurangi kecemasan masyarakat menghadapi pandemi covid-19.