TUGAS OBSERVASI VERSI 6

SKEMA PENULISAN BUKU NONFIKSI

2. Susunlah prakata sebanyak 300 kata berdasarkan salah satu judul naskah di bawah ini!

a. Jurus Jitu Mengajar Daring & Luring di Perguruan Tinggi

b. Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

c. Ibuku adalah Guruku

d. Kiat Mengatasi Kesulitan Ekonomi di Masa Pandemi

e. Jejak Langkah Pahlawan Keluarga

Pilihan Skema penulisan Berjudul:

**Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19**

Gangguan **kecemasan** sebagai gangguan **psikologis** yang ditandai gejala seperti gemetar, tidak dapat duduk tenang, spaneng, tidak dapat bersantai, perilaku yang hiperaktivitas maupun harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam (Laura, 2010: 301). Pengertian kecemasan ini memberi pemahaman bahwa kecemasan bisa sebagai gangguan psikologis yang bisa dialami oleh semua individu dalam melakukan aktivitasnya dalam berbagai suasana yang berbeda-beda.

Pengalaman yang tak terlupakan di era pandemic Covid-19, pada banyak kalangan masyarakat mengalamiperubahan yang dialami oleh semua golongan baik anak-anak, orang tua, pemerintah, perusahaan, maupun *civil society*. Kecemasan atau stres di masa pandemi ini menyebabkan peningkatan rasa khawatir tentang kesehatan diri dan keluarga; situasi keuangan atau pekerjaan terganggu; perubahan pola hidup dan kebiasaan; terganggunya hubungan interpersonal akibat pembatasan sosial; memburuknya masalah kesehatan; memburuknya kondisi mental; serta ketidakpastian masa depan, karena tidak tahu kapan masa pandemic yang akan berakhir.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh individu, dan masyarakat pada masa pandem, beberapa cara mengatasi diantaranya melakukan hal-hal positif dengan membangun dan meningkatkan imum, iman, dan menjalani kesehatan yang aman. Mengutip artikel Sinto Weni, (2021).

Beberapa langkah yang dapat kita lakukan dalam rangka menjaga iman dan imun adalah:

1. Selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT, beribadah dan berdoa. Virus Covid-19 adalah juga makhluk, sama halnya makhluk-makhluk lain yang diciptakan Allah. Ia tidak akan bergerak kecuali atas izin Allah yang telah menciptakannya. Oleh karenanya, kita harus mendekatkan diri kepada Allah agar terlindung dari wabah ini.
2. Membuat jadwal kegiatan rutin harian dapat membantu untuk menjalani hari tanpa memikirkan hal yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan. Tuliskan secara detail rencana kegiatan. Setelah itu, melakukan kegiatan rutin di jam yang sama setiap harinya membuat hidup lebih teratur dan dapat memberikan efek yang baik pada kesehatan.
3. Menjaga kesehatan fisik atau tubuh dengan cara:

Olah raga yang cukup baik di rumah, misalnya yoga, senam, maupun di luar rumah dengan protokol kesehatan.

Semoga informasi sederhana ini memberi manfaat bagi para pembaca yang budiman, dan menjadi masukan bahwa Kecemasan pada setiap individi itu dapat dialami, sepanjang kecemasan yang dialami paham akan sumbernya dan mengetahui bagaimana mengatasi dan tidak berkelanjutan seperti yang di contohkan dalam Sinto.