**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

Negara kita bahkan hamper seluruh dunia mengalami pandemi covid-19. Telah banyak korban jiwa, dari tenaga kesehatan, tenaga keamanan sampai ke lapisan masyarakat bawah. Semua masyarakat cemas menghadapi pandemic ini. Padahal kecemasan dan stress adalah factor yang mempengaruhi kesehatan kita.

Penting untuk mulai mengosongkan beban diri dengan menghindari kecemasan, stress, keributan dan mencoba melepaskan banyak hal yang terasa membebani diri. Kita perlu belajar untuk melepaskan berbagai kemelekatan dan hasrat yang membebani. Buanglah kebiasaan berpikir negatif, bersihkan semua pikiran yang destruktif dan bangunlah pikiran positif yang lebih berpengharapan. Berpikir positif adalah obat yang sangat mujarab.

Kita biasakan untuk melihat segala sesuatu dalam hidup dalam gambaran yang lebih luas sehingga bisa melihat lebih banyak peluang dibanding hambatan. Tidak ada obat untuk mencegah kecemasan dan perasaan negatif sehingga yang harus diingat dan dilatih adalah menerjemahkan dengan baik perasaan dan pikiran serta bagaimana mengelolanya untuk tetap bisa memberikan rasa cinta dan kebaikan.

Mari kita berpikir positif bahwa semua penyakit ada obatnya, sehingga stress dan cemas berangsur-angsur hilang.