**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

Coronavirus disease (Covid-19) yang mulai menyerang di seluruh dunia yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Tiongkok. Di Indonesia virus ini berkembang dengan cepat hingga memporak-porandakan perekonomian masyarakat. Dengan perkembangan virus yang sangat cepat hingga saat ini per Mei 2022 telah tercatata total kasus 6,05 jt dengan 157.000 kasus meninggal dunia. Sebagian besar orang yang tertular COVID-19 akan mengalami gejala ringan hingga sedang, dan akan pulih tanpa penanganan khusus. Namun, sebagian orang akan mengalami sakit parah dan memerlukan bantuan medis.

Di samping itu dampak negatif dari pandemi ini juga dapat memengaruhi masyarakat yang terdampak dalam berbagai bidang yaitu dalam bidang ekonomi, sosial, fisik, dan juga kesehatan. Sehingga dari pandemi Covid-19 ini diperlukan adanya inovasi sekaligus kerja sama dari seluruh lapisan masyarakat untuk dapat memutus rantai penyebaran Covid-19 dan memulihkan kembali di berbagai bidang yang terdampak.

Saat ini pemerintah mengambil sikap maupun tindakan yaitu mengeluarkan himbauan untuk melakukan social distancing maupun PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) sebagai upaya pencegahan atau pemutusan rantai penyebaran Covid-19. Sehingga banyak sekolah-sekolah yang mengalihkan kegiatan pembelajaran ke dalam sistem dalam jaringan (daring) atau secara online. Namun, hal ini justru menjadi penyebab atau bahkan menimbulkan permasalahan dari segi psikologis mental, maupun tingkat kecemasan yang dihadapi oleh seluruh peserta didik dalam belajar dengan sistem daring.

Di sisi lain karena banyak berita buruk yang diterima, membuat masyarakat cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya.

Faktor lain yang dapat menjadi pencetus kecemasan di masyakarat pada masa pandemi COVID-19 adalah stres akibat isolasi sosial atau physical distancing pada Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kecemasan berlebihan pada masa karantina dapat meningkatkan risiko ansietas, depresi, hingga gejala stres pascatrauma.

Salah satu penyebab perasaan-perasaan negatif tersebut adalah keputusasaan yang timbul dari signifikansi krisis COVID-19 dan kurangnya kemampuan masyarakat untuk membantu berkontribusi dalam penanganannya. Banyak orang mengaku tidak memiliki sarana untuk produktif bahkan terhadap kehidupan mereka sendiri, dan membutuhkan aktivitas bermanfaat yang bisa dilakukan sendiri.

Kecemasan merupakan suatu sinyal dari tubuh, bahwa harus waspada karena menghadapi hal yang mengancam keselamatan atau kesejahteraan diri. Tetapi, kecemasan yang terlalu intens dapat menjadi *counterproductive* dan malah membuat kita stres, panik, hingga menimbulkan *Somatic Symptom Disorder*.