**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

Prakata

Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Banyaknya informasi yang beredar mengenai virus corona (COVID-19) bisa saja memengaruhi kesehatan mental. Rasa panik, stres, takut kehilangan orang-orang tercinta, dan perubahan aktivitas adalah segelintir dampak dari mewabahnya virus yang mengancam pernapasan ini. Masyarakat dunia makin waspada dengan penyebaran virus corona. Meski penting untuk mencari informasi terpercaya, kita juga perlu mengetahui langkah-langkah untuk membentengi diri dari stres dan panik berlebih di tengah wabahnya corona. Buku ini disusun untuk mengatasi hal-hal yang meresahkan kita bersama.

Buku ini di buat untuk Orang-orang yang sebelumnya sudah mengalami gangguan mental atau kelompok yang mungkin paling rentan terkena dampak psikis dari krisis ini. Begitu pula dengan anak-anak dan orang-orang yang turun langsung di lapangan untuk menghadapi virus corona, khususnya dokter atau tenaga kesehatan lain.

Buku ini terbagi dalam empat bab. Setiap babnya berisi tema-tema yang sarat makna. Bab pertama, berisi tema yang berusaha mengimplementasikan cara mengatasi kecemasan dalam momen-momen kehidupan keseharian. Bab dua, tema yang berusaha mengajak kepada pembaca untuk peduli terhadap lingkungan dan alam semesta. Menjadikan alam semesta bagian yang patut kita syukuri dengan menjaga dan merawatnya. Bab tiga, tema yang berkaitan dengan kehidupan sosial, politik dan budaya. Merupakan bagian dari sisi kehidupan yang perlu diperlakukan dengan arif dan bijaksana. Bab empat, tahapan mengatasi kecemasan.

Buki ini sangat luar biasa dalam membantu kita terbebas dari kecemasan dan juga dapat membantu orang lain terbebas dari kecemasan. Buku ini disusun berdasarkan pengalaman penulis dalam mengatasi pasien atau klien dan mereka semua berhasil keluar dari kecemasan tersebut.