**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

Pilihan judul B : **“MENGATASI KECEMASAN DI ERA PANDEMI COVID-19”**

Era pandemi mengajarkan banyak hal kepada kita. Diantaranya adalah selain pentingnya menjaga kesehatan, juga berjuang mengatasi berbagai permasalahan yang ada serta betapa pentingnya kemampuan dan ketangguhan dalam menghadapi berbagai perubahan, apapun bentuknya itu. Kesehatan di era pandemi covid-19 tentunya tidak cukup hanya menjaga pertahanan tubuh dari virus Covid-19, namun kesehatan mental juga diperlukan. Banyak perubahan yang merubah gaya hidup orang banyak. Dimulai dari tuntutan memakai masker, menjaga kebersihan, menggunakan desinfektan hingga merubah pertemuan dari *luring* manjadi *daring*. Banyak yang terbiasa bersosialisasi hingga akhirnya merasa tertekan dan cemas karena harus banyak berdiam diri di rumah.

Belum lagi dengan adanya kesulitan ekonomi, warta yang terus menerus disebarkan melalui berbagai media terkait pandemi baik di televisi, media sosial, media elektronik dan lainnya. Ketakutan akan terkena penyakit. Ketakutan akan terkena PHK. Ketakutan akan hidup yang tidak normal lagi. Dan banyak ketakutan lainnya.

Pemerintah menyarankan banyak hal untuk menjaga kesehatan. Diantaranya berolah raga, makan makanan bergizi hingga berjemur. Namun bagaimana dengan kesehatan mental? Bagaimana mengatasi kecemasan yang melanda dan bahkan mungkin juga menyerang banyak orang?.

Dalam buku ini, saya sebagai penulis akan mencoba menguraikan bagaimana cara mengatasi kecemasan. Ada beberapa cara yang bisa saya sampaikan dalam buku kecil saya ini. Dalam beberapa bagian bab ini pembaca bisa melihat beberapa cara terkait cara mengatasi kecemasan, yaitu di bab 1 akan diuraikan mengenai apa itu kecemasan dan jenis jenis kecemasan, di bab 2 akan diuraikan mengenai apakah merasa cemas itu normal, di bab 3 akan diuraikan mengenai cara mengatasi kecemasan secara holistic, di bab 4 akan diuraikan cara mengatasi kecemasan secara agamis dan terakhir di bab 5 akan ada kutipan dan peristiwa untuk mengingatkan kita agar tidak lupa bahagia.

Kecemasan dan semua tekanan emosi ini datangnya dari dalam kita sendiri. Sehingga kecemasan ini juga harus bisa kita atasi sendiri. Apakah dengan mendengarkan musik? Atau menggambar? Menonton film? Atau bermeditasi ? Atau bahkan bersenda gurau dengan keluarga. Seperti kata pepatah, ada banyak jalan menuju Roma maka ada banyak jalan juga untuk mengatasi kecemasan. Semoga buku ini bisa membantu pembaca sekalian agar bisa mengatasi masalah tersebut. Salam sehat dan salam bahagia.

Penulis,

Cynantia Rachmijati