**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

Prakata

Era pandemi Covid-19 telah mengubah banyak hal dalam tatanan kehidupan masyarakat. Bukan hanya dalam cara kita berinteraksi dengan orang lain, namun juga dalam menyikapi peristiwa tersebut. Banyak yang tidak siap dalam menghadapi tekanan psikologis yang disebabkan oleh ketidakpastian dan ketakutan terhadap penyakit ini. Oleh karena itu saya bermaksud untuk memberikan beberapa rangkuman pandangan dari ahli psikologi mengenai cara mengatasi kecemasan.

Buku ini dibuat untuk masyarakat umum yang membutuhkan penjelasan mengenai kecemasan dan tips untuk mengatasinya. Disusun dalam beberapa bab yang masing-masing berasal dari penelitian para ahli psikologi, Anda dapat membaca buku ini dari bab yang Anda inginkan. Dengan mempelajari berbagai sumber yang berbeda, buku ini diharapkan dapat melengkapi pengetahuan Anda dan mendorong Anda untuk mengatasi kecemasan dengan tips-tips yang diberikan. Dalam tiap bab buku ini, Anda akan membaca pandangan tiap ahli psikologi tentang sumber atau asal usul kecemasan, alasan kecemasan itu terjadi, penelitian yang mereka lakukan berikut dengan hasil yang didapatkan, analisis tentang faktor yang mempengaruhi kecemasan dan kiat atau cara agar kita dapat mengatasinya. Pada bab terakhir, Anda dapat melihat ringkasan yang menyeluruh tentang cara mengatasi kecemasan di era pandemi Covid-19 ini.

Tak lupa pula saya mengucapkan terima kasih atas bimbingan dari rekan-rekan yang mendukung dan memberikan referensi yang dibutuhkan. Terima kasih kepada Bu Tati, profesor dan pengajar ahli di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, yang telah memberikan inspirasi dan banyak masukan terhadap topik yang saya ambil ini. Terima kasih pula pada rekan-rekan sesama penulis yang tergabung dalam komunitas Rumah Penggerak Peradaban. Juga pada editor dan semua pihak dari penerbit yang telah terlibat dan membantu penyusunan buku ini dengan lebih baik lagi. Besar harapan saya agar buku ini dapat memberi pencerahan dan membantu para pembaca agar dapat mengerti dan mengatasi kecemasannya dengan lebih baik lagi.

Jakarta, 25 Juli 2022

Sari Nursita