**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 : B Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Era pandemic Covid-19 merupakan suatu era yang tidak pernah disangka-sangka sebelumnya oleh sebagian masyarakat. Suatu era dimana kehidupan sehari-hari kita dibatasi oleh banyak hal. Virus Covid-19 yang menyebar dan cukup mematikan ini memang membatasi banyak kegiatan kita karena jenis penyebaran virus ini terbanyak melalui interaksi antar sesama manusia.

Bagi individu yang terbiasa untuk berinteraksi dengan sesama hampir setiap harinya pastinya akan merasakan dampak yang sangat besar ketika kemudian harus tinggal di dalam rumah dalam kurun waktu yang tidak sebentar. Berada dalam satu tempat yang sama dalam kurun waktu yang tidak sebentar membawa dampak psikologis yang besar bagi manusia.

Imbas dari keterbatasan interaksi sesama manusia tersebutlah yang akhirnya menimbulkan efek samping yaitu kecemasan. Kecemasan adalah rasa takut yang muncul dari dalam diri kita akan sesuatu hal. Kecemasan yang sering muncul di era pandemic Covid-19 ini contohnya adalah kecemasan tidak bisa berjumpa dengan keluarga atau kerabat lagi. Atau kecemasan kehilangan sumber penghasilan dan masih banyak lagi. Kecemasan yang terjadi dalam era pandemic tidak hanya terjadi pada orang usia dewasa namun juga anak muda. Kebiasaan-kebiasaan berkumpul yang biasanya dilakukan secara tatap muka harus dilakukan secara maya membuat orang tidak terbiasa. Imbas dari kecemasan yang terus terjadi akan berdampak fatal bagi kesehatan mental seseorang.

Buku ini ditulis untuk memberikan suatu pemahaman mengenai kecemasan yang muncul dalam suatu situasi darurat dan bagaimana cara mengatasi kecemasan yang terjadi. Diharapkan dengan hadirnya buku ini akan membantu masyarakat yang sedang berjuang mengatasi ketakutan-ketakutan dalam diri dikarenakan pandemic Covid-19.

Penulis berterimakasih kepada pihak-pihak yang membantu terwujudnya buku ini terutama para narasumber yang bersedia untuk memberikan sumbangsih baik ide maupun masukannya. Penulis juga berterimakasih kepada para ahli kesehatan terutama kesehatan mental yang bersedia memberikan saran-saran medis untuk buku ini.

Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan bisa membantu masyarakat secara luas dan kita semua selalu diberikan kesehatan.

Penulis