



Oleh:

@JUNIAWANBAGASKARA

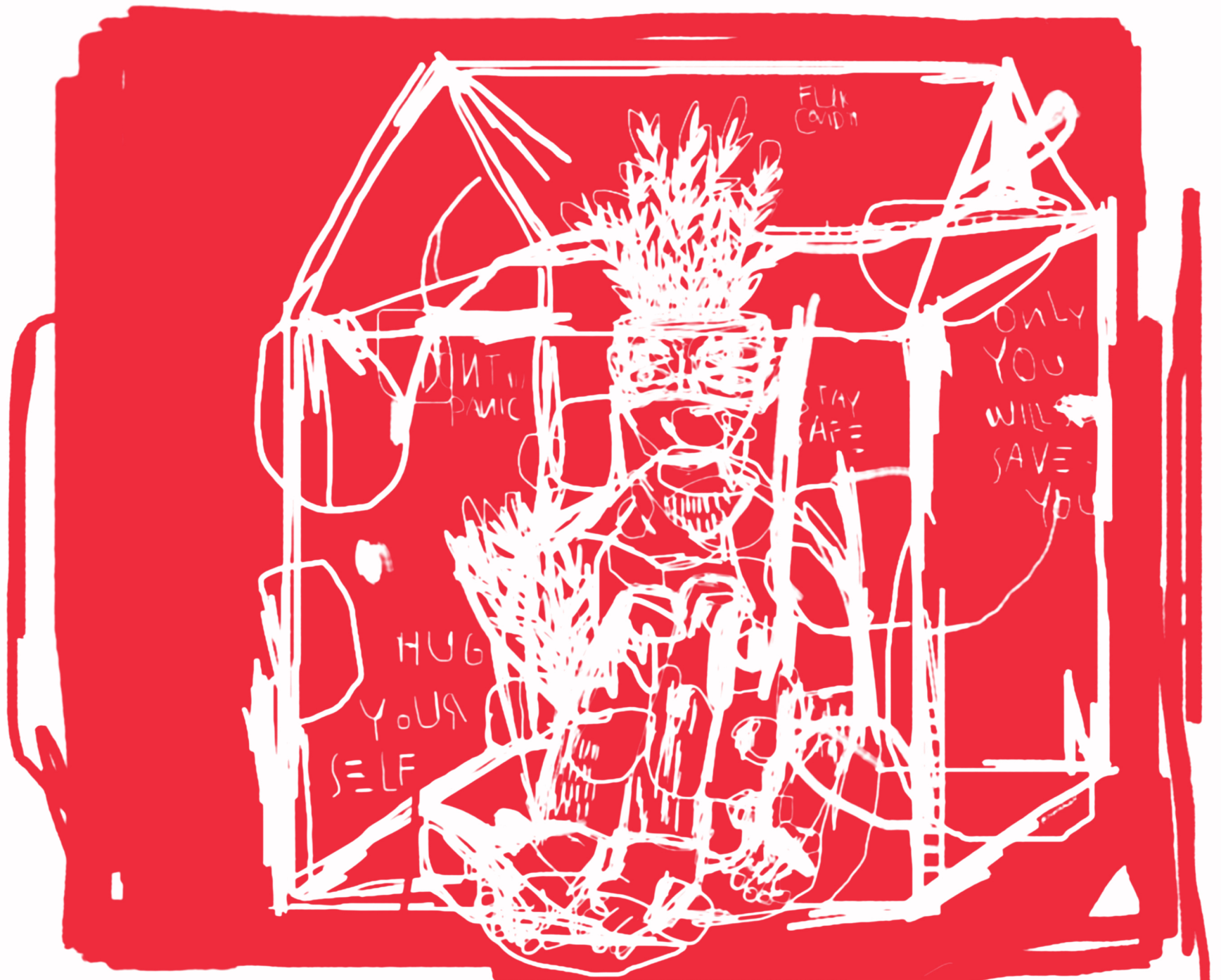


SCAN FOR
PLAYLIST SPOTIFY



; we cant control everything to be okay. Its not our fault, if things turn out okay. We need mutual support, listen to each other. Because we have a responsibility to stay alive while healing ourselves

STAY SAFE AND HUG YOURSELF



SITUASI KRISIS pandemi kita sangat **RENTAN** MENGALAMI STRESS dalam kehidupan, maka MENGELOLA STRESS MENJADI KEWAJIBAN TIAP INDIVIDU :

- Jika ada masalah carilah teman untuk jadi pendengar yang baik, lakukan diskusi dan ambil manfaat dari percakapan tsb. Atau bisa menghubungi teman jika merasa bosan
- Luangkan waktu untuk cari tempat yang nyaman untuk sedikit bernafas panjang, mendengarkan musik atau bisa bermain dg hewan, atau bisa menggambar, menulis berkebun agar sedikit mengurangi kecemasan
- Makan dengan menu sehat dan gizi yang seimbang, karena tubuh membutuhkan energi yang cukup untuk mengatasi stress
- Tidur yang cukup
- Olahraga yang teratur agar membuat kita sedikit rileks
- Kenali kemampuan diri
- Cobalah untuk tidak khawatir tentang hal hal yang tidak mungkin terjadi
- Peluk diri, maafkan diri dan orang lain

STRESS ADALAH NORM - AL KEUALI BERLEBIHAN

LAKUKAN YANG TERBAIK YANG ANDA BISA DAN COBA TIDAK MEMBANDINGKAN DIRI DG ORANG LAIN

HIDUP SELALU BERUBAH DAN PANGG SURUT STRESS HARI INI - ESOK PASTI BERLALU

KARENA SETIAP ORANG ADALAH UNIK DAN MEMILIKI KEUNIKANNYA SENDIRI. TERUS PELUK DIRI. DAN JANGAN LUPA MINUM AIR PUTIH. TETAP SEHAT MENTAL DAN STAY SAFE YA !!

WHAT WILL LAST FOR

Home sweet home | Marker, Acrylic on Canvas
100 x 140 cm | 2020
Oleh Junieawan Bagaskara



Home sweet home, dan kembalinya kita ke "rumah". Dalam kbbi disebut Rumah adalah bangunan untuk tempat tinggal. Dalam arti umum, rumah adalah bangunan yang dijadikan tempat tinggal selama jangka waktu tertentu. Rumah bisa menjadi tempat tinggal manusia maupun hewan, namun tempat tinggal yang khusus bagi hewan biasa disebut sangkar, sarang, atau kandang. Namun saya tidak sedang menyeragamkan arti "rumah". Melampaui itu semua "rumah" bukan hanya sebatas tembok dan tempat tinggal

Kita hari ini bukan tidak sedang berdiam di "rumah" itu bukan perintah namun harapan yang lama tidak terdengar. Kita sedang kembali menuju "rumah", Kembali ke "rumah" sebagai arti "ibu" sebagai arti "bumi" kembali ke "rumah" sebagai "nenek moyang" dimana sudah saatnya kita kembali merefleksikan tentang bagaimana memahami apa sebenarnya arti "rumah" sebagai "ibu" sebagai "bumi" dan sebagai "nenek moyang" Yang mana telah mengajarkan kita arti bertahan dan mempertahankan apa yang sedang kita hidupi, menghidupi dan saling menghidupi



ANGKA
ANGKA
ANGKA
JUST -
DEATH
NO
HUMAN



Dan disaat marak
membuat harga ti
semua ini berakhi

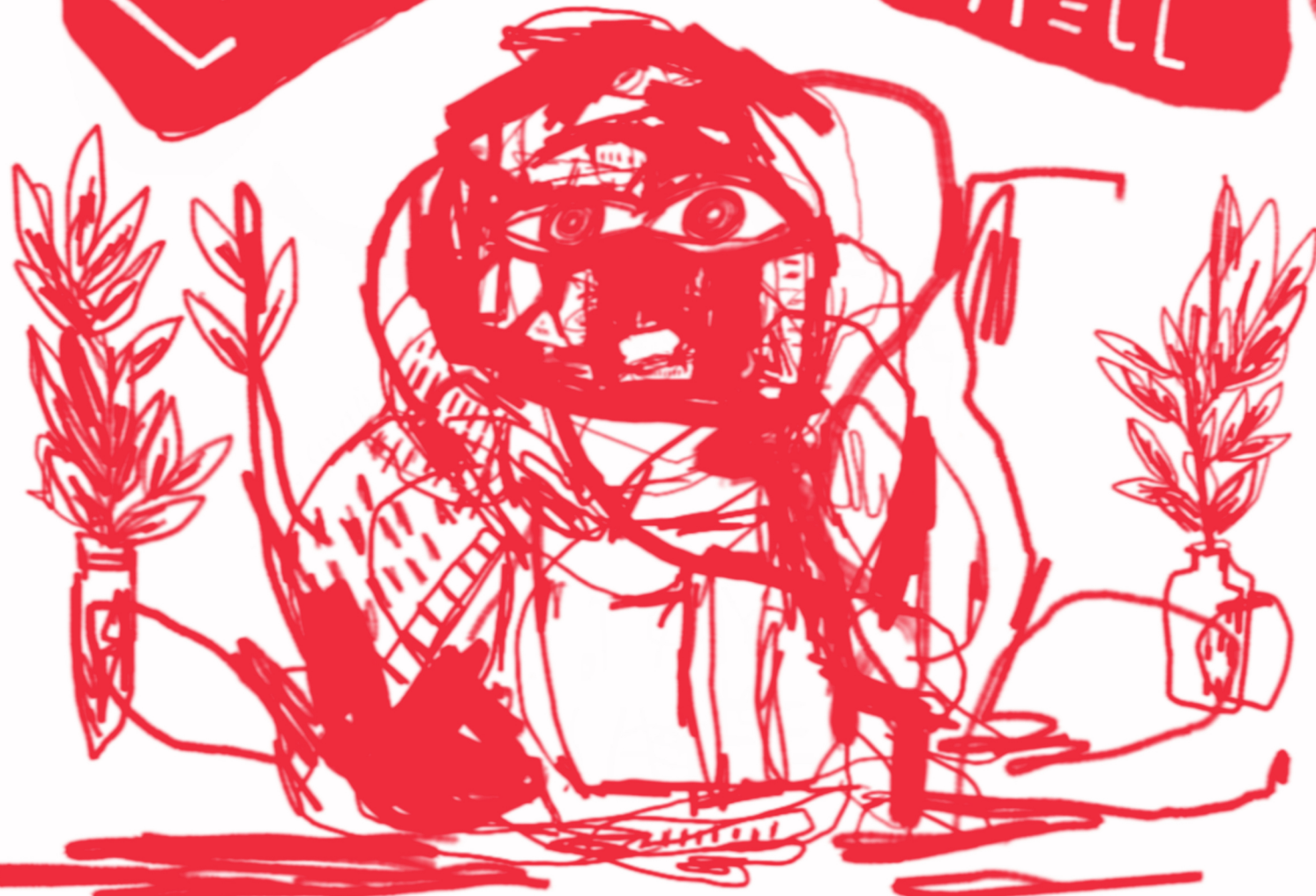


Head licking the bathtub | 2020
Oleh : Junieawan Bagaskara

Karantina diri secara umum bisa diartikan sebagai tindakan individu mengurung diri di rumah atau tempat tinggal tidak bertemu langsung (interaksi) dengan orang lain dalam kurun waktu tertentu. Tapi bagaimana dengan kita? Kita sebagai masyarakat yang sekejamnya tetap membutuhkan interaksi dengan orang lain, bahkan dengan hal-hal yang lainnya

Self quarantine bagi saya bukan hanya sekedar berdiam dalam sebuah bentuk rumah atau tempat tinggal tidak dengan rasa dan pikiran. Karya ini adalah tentang self quarantine yang saya rasakan selama ini yang terjadi, tentang bualan-bualan yang diteruskan, ketimpangan, toleransi, dan lain-lainnya. Semua tercampur aduk dalam pikiran saya ini dimana hanya mencoba bertahan hidup di tengah pandemi menjilat bak mandi

LET'S PLANT LIFE FOR HELL



SIAPKAN MEDIA TANAM
(BIBIT TANAMAN, TANAH,
POLIBAG ATAU BARANG BEKAS)

; biji atau benih bisa langsung tanam di tempat atau bisa direndam terlebih dahulu dengan air. Jangan lupa dirawat ya :*



BERKEBUN MEMBUATKU SEDIKIT BANYAK MEMAHAMI BAHWA HIDUP
MEMERLUKAN PERJUANGAN UNTUK MERAH APA YANG KITA IMPIKAN.
GAGAL BUKANLAH SUATU BAD IDEA. FIGHT PROPERLY, IF IT FEELS
REST AND COME TO HUG YOURSELF



(MOM EARTH | 2020 | JUN)

"Ibu bumi wis maringi
Ibu bumi dilarani
Ibu bumi kang ngadili"

"BERTERIMA KASIH LAH PAHA
SEGALA YANG MEMERIKHAKAN"

PRAMODIYA ANANTA TOER

