

Lampiran 1.

Daftar pertanyaan untuk Dewi Putri Sungging.

1. Apa tujuan Sungging dalam melakukan kampanye sosial tentang *self love* ini?
2. Apakah menurut Sungging kampanye sosial tentang *self love* ini efektif untuk dilakukan?
3. Dari ketiga aspek tujuan kampanye sosial apakah Sungging sudah mencapai ketiganya?
4. Bagaimana tanggapan *followers* Instagram Sungging terhadap kampanye sosial tentang *self love* yang dia lakukan?
5. Apakah Sungging pernah melakukan strategi tertentu dalam melakukan kampanye sosial ini? Jika iya, apa saja langkahnya?
6. Bagaimana Sungging mendapatkan ide dalam mengunggah konten mengenai penyampaian pesan kampanye sosial ini?
7. Apa metode komunikasi yang digunakan oleh Sungging dalam strategi penyampaian pesan kampanye sosial ini?
8. Mengapa Sungging memilih Instagram sebagai media dalam penyampaian pesan kampanye sosial ini?
9. Apa definisi *self love* menurut Sungging?
10. Apa manfaat *self love* menurut Sungging?
11. Bagaimana penerapan empat aspek *self love* diterapkan oleh Sungging?
12. Apa aspek *self love* yang ingin Sungging tekankan pada kampanye sosial ini? Kenapa alasannya?
13. Apa pesan dari Sungging untuk orang-orang yang sedang menerapkan *self love* pada dirinya?
14. Bagaimana dampak media sosial terhadap *self love* pada diri seseorang menurut Sungging?
15. Bagaimana dampak media sosial terhadap kampanye sosial yang marak pada masa sekarang menurut Sungging?
16. Apa saja manfaat Instagram bagi Sungging dalam penyampaian pesan kampanye sosial ini?
17. Apa saja fitur yang biasanya digunakan Sungging dalam melakukan kampanye sosial ini?
18. Apakah ada pola waktu dalam mengunggah kampanye sosial tentang *self love* ini?

## Lampiran 2.

Hasil wawancara dengan Dewi Putri Sungging yang dilakukan pada 13 april 2022.

1. Peneliti: “Apa tujuan Sungging dalam melakukan kampanye sosial tentang *self love* ini?”  
Narasumber: “Aku ingin orang-orang itu sadar bahwa diri mereka itu berharga. Tidak peduli apapun yang udah mereka lewati, tidak peduli seberapa besar kesalahan yang pernah dia lakukan, tidak peduli sedalam apa jurang yang pernah dia lewati, tidak peduli orang lain mau berkata apa, *you’re worthy*. Aku ingin mereka *aware* bahwa *the way they value themselves is way much more important than what the world says*”
2. Peneliti: “Apakah menurut Sungging kampanye sosial tentang *self love* ini efektif untuk dilakukan?”  
Narasumber: “Sejujurnya efektif atau tidaknya itu aku tidak terlalu fokus ke sana, karena bagaimanapun juga *ultimate goals* yang aku punya adalah membagikan apa yang mungkin bisa membantu orang lain dan *beneficial* buat mereka. Efektif atau tidak itu menurutku cukup sulit untuk dituangkan dalam angka atau hanya dengan jawaban ya/tidak. Tapi yang pasti, *hopefully* dari konten-kontenku bisa membangkitkan *awareness* orang lain untuk bisa lebih lagi menyayangi diri sendiri. Selain itu juga menjadi terapi untuk aku sendiri karena untuk bisa membagikan, tentu aku perlu berefleksi ke dalam sehingga lebih lagi waktu yang aku habiskan untuk berdiam dan berenung. Itu juga buat aku adalah salah satu *self-care*: mendengarkan diri sendiri. Dengan begitu, kurasa sudah tercapai *win-win solution*, *both* untuk *audience* dan juga untukku sendiri.”
3. Peneliti: “Dari ketiga aspek tujuan kampanye sosial apakah Sungging sudah mencapai ketiganya?”  
Narasumber: “Aku rasa sudah sih. Menurutku *awareness* dapat dilihat dari banyak *likes* di konten mengenai *self love* yang aku bagikan, itu berarti mereka tahu dan paham akan konten yang aku bagikan. Aspek yang kedua yaitu *attitude* menurutku dapat kita lihat pada komentar yang ada di beberapa unggahanku mengenai *self love*, tandanya mereka peduli terhadap tema yang aku angkat. Terus untuk aspek ketiga *action*, itu lebih ke *direct message* mereka yang mereka kirim ke aku yang intinya mereka mengucapkan terimakasih kepada aku karena sudah membagikan konten ini, mereka juga bilang kalau mereka mencoba menerapkan hal itu di hidup mereka. Intinya menurutku tujuan ini tercapai atau tidaknya tidak bisa dilihat dari satu aspek saja karena kalau dilihat lagi tiga aspek itu saling berkesinambungan untuk mencapai tujuan suatu kampanye sosial, hanya dilihat seberapa jauh respond dari khalayak itu sendiri. Tapi kembali lagi, aku hanya membagikan apa yang kurasa bisa membantu orang lain untuk lebih *aware* sama *self love*. Bukan tugasku untuk memaksa mereka sadar. Apapun yang jadi pilihan mereka, tentu hak mereka. Dari konten-konten yang kubagikan, secara tidak langsung sudah seharusnya ditujukan untuk mencapai ketiga tujuannya.”
4. Peneliti: “Bagaimana tanggapan *followers* Instagram Sungging terhadap kampanye sosial tentang *self love* yang dia lakukan?”  
Narasumber: “Aku pribadi bahagia dengan *feedback* dan berbagai tanggapan yang mereka berikan, karena sedikit banyak paling ngga ada banyak orang yang menyampaikan bahwa mereka merasa diberkati dan merasa tidak sendiri dalam menghadapi *struggle*-nya, *simply* karena postingan sederhana yang menurutku biasa aja, tapi ternyata buat orang lain yang mungkin mengalami hal serupa bisa terbantu sebegitunya. So yea, *I’m more than just happy to do what I’m doing right now* ☺”
5. Peneliti: “Apakah Sungging pernah melakukan strategi tertentu dalam melakukan kampanye sosial ini? Jika iya, apa saja langkahnya?”  
Narasumber: “Tentu saja iya, supaya hasilnya tidak asal bunyi. Tahap satu, tentu saja aku harus mengenali siapa yang menjadi khalayakku. Aku sangat terbantu dengan fitur Instagram yang sebelumnya sudah aku sampaikan yaitu *Insight*. Karena dengan fitur itu aku tau target khalayak dan karakteristik *followers*ku. Setelah itu, aku mulai mengajak khalayak untuk berinteraksi, seperti menggunakan *question box*, *polling*, *etc*, supaya aku mengetahui apa sih kira-kira yang menjadi kebutuhan mereka, apa yang aku bisa bantu, berdasarkan pemikiran dan pengalamanku. Setelah sudah mendapatkan topik yang mau dibahas, aku memikirkan bagaimana membungkus dan men-

*translate* topik tersebut supaya aku dapat menyajikan konten yang *relatable* dan dekat dengan *audience*. Setelah mengunggah kontenku, aku sangat *open* dengan banyaknya masukan dan juga tanggapan dari *audience*. Jadi aku ingin mereka tetap merasa dekat dan mereka tidak sendiri ketika mengalami isu-isu serupa yang kubagikan. Lalu aku menetapkan metode bagaimana agar khalayakku mengerti dan mudah memahami pesan yang ingin aku sampaikan melalui konten-kontenku. Untuk pemilihan media tentunya aku menggunakan media sosial yaitu Instagram, karena memang dari awal target *audience* yang ingin aku tuju adalah *followers* Instagramku.”

6. Peneliti: “Bagaimana Sungging mendapatkan ide dalam mengunggah konten mengenai penyampaian pesan kampanye sosial ini?”  
Narasumber: “Ide itu menurutku bisa datang dari mana saja. Tapi *mostly*, yang kusampaikan itu kebanyakan dari pengalaman pribadi yang sangat *roller-coaster*. Selain itu, aku juga banyak mengangkat isu-isu dari *audience* yang langsung mereka tanyakan ke aku. Jadi dari sana, baru aku olah dari kacamata dan kisah yang sudah aku alami. Dengan mengintegrasikan itu, *hopefully* bisa menghasilkan konten yang dekat dengan *audience*.”
7. Peneliti: “Apa metode komunikasi yang digunakan oleh Sungging dalam strategi penyampaian pesan kampanye sosial ini?”  
Narasumber: “Menurutku lebih ke arah informatif dan persuasif ya, karena pada dasarnya bicara soal *self-love* itu topik yang sebenarnya ringan, tapi kalau ditelusuri lebih lagi, tidak seringan itu. Bahkan sangat dalam. Jadi aku menghindari konten-konten yang bersifat menggurui, karena aku pun sadar kita semua masih belajar juga. Jadi dengan *tone* berbagi, rasanya lebih cocok untuk diterima.”
8. Peneliti: “Mengapa Sungging memilih Instagram sebagai media dalam penyampaian pesan kampanye sosial ini?”  
Narasumber: “Karena memang saat ini *audience*-ku mayoritas di IG. Hal ini terbukti dengan rata-rata umur yang mengikutiku dan kurasa sangat dekat dengan isu *self-love* ini. Umur 25-34 tahun menjadi yang nomor satu dengan jumlah 47,7% dari total *followers*, dan di urutan kedua adalah kategori umur 18-24 dengan 35,2%.”
9. Peneliti: “Apa definisi *self love* menurut Sungging?”  
Narasumber: “*Self-love* buat aku pribadi adalah sikap dimana kita bisa mencintai diri dengan tulus tanpa syarat, keadaan dimana kita sadar akan nilai diri kita. Memprioritaskan diri sendiri itu bukan egois, melainkan sebuah keharusan. Bagaimana kita bisa mencintai orang lain bila kita bahkan tidak bisa menerima diri sendiri? Buat aku, *self-love* benar-benar menjadi pondasi dan dasar bagi kita untuk berhubungan dengan orang lain.”
10. Peneliti: “Apa manfaat *self love* menurut Sungging?”  
Narasumber: “Sebagai pondasi dan standar yang menentukan bagaimana kita membangun relasi dengan orang lain, meningkatkan kesadaran dan kepercayaan diri untuk menggapai *goals* dan impian, memacu semangat dan motivasi diri sendiri untuk terus berjuang, sehingga ada kepuasan untuk diri sendiri karena bisa melewati berbagai rintangan dan meraih segala pencapaian dalam hidup.”
11. Peneliti: “Bagaimana penerapan empat aspek *self love* diterapkan oleh Sungging?”  
Narasumber: “Sebagai pribadi yang sangat melek sama *self-love*, tentu aku sudah menerapkan dulu untuk diriku sendiri. Jadi *no worries!* Keempatnya jelas punya ruang dan waktu tersendiri di jadwalku yang meskipun penuh, aku tetap selalu usahain untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Untuk *self awareness* biasanya aku merenungkan apa yang jadi kelemahan dan kekurangan diriku, aku menyadari betul talenta yang dititipkan Tuhan padaku yang dapat menjadi motivasi bagi banyak orang. Dan aku banyak belajar setiap manusia memiliki kekurangan masing-masing tetapi itu tidak mengurangi keberhargaan seseorang, karena pada dasarnya semua manusia tidak ada yang sempurna. Lalu untuk aspek *self worth*, aku menerapkan agar aku tidak perlu mendengarkan orang lain maupun aku mengikuti standar yang orang lain miliki. Karena kembali lagi, aku berharga dengan segala kekurangan dan kelebihanku dan aku tidak butuh pengakuan orang lain

atas itu. Untuk aspek *self esteem*, menurutku aspek ini berpengaruh dengan *self worth* karena aku merasakannya sendiri. Aku ulang sekali lagi bahwa seberapa berharganya kita tidak bergantung pada pendapat orang lain atas diri kita. Pada aspek ini aku menerapkan pada diriku bahwa aku percaya pada diriku bahwa aku dapat melakukan hal-hal yang terjadi di hidupku, semuanya aku jadikan pelajaran hidup jika ada kekurangan pada diriku aku akan mencoba mencari solusi bagaimana aku bisa mengatasi kekuranganku itu. Tetapi hal itu aku lakukan agar aku menjadi orang yang lebih baik untuk diriku sendiri, bukan untuk memuaskan orang lain. Untuk aspek *self care* yang biasa aku lakukan adalah olahraga, karena menurutku dengan berolahraga aku bisa jadi lebih sehat dan itu tabungan untuk masa tuaku. Biasanya aku juga menyempatkan waktu untuk *me time* dimana aku melakukan hal-hal untuk membuat diriku lebih santai dan relax. Aku juga sering menyempatkan waktu dengan keluarga maupun pasanganku untuk berbagi cerita tentang apa saja yang terjadi pada seminggu terakhir, hal itu dapat membuat kita lebih tenang karena kita secara tidak langsung mendapatkan *support* dari orang-orang terdekat. Pada intinya kebanyakan aku terapkan dengan merenung dan berefleksi. Percayalah, refleksi membantumu melihat segala sesuatu dengan lebih jelas. *Make time for it.*”

12. Peneliti: “Apa aspek yang ingin Sungging tekankan pada kampanye sosial ini? Kenapa alasannya?”  
Narasumber: “Hmmm pertanyaan sulit, karena buat aku keempatnya punya porsi masing-masing dalam peranannya untuk menunjang self-love. Tapi dalam berbagi di media sosial, kurasa *self-worth* dan *self-esteem* adalah 2 dari 4 yang paling sering diangkat. Kenapa? Karena 2 hal ini yang paling erat dalam perjalanan hidupku.”
13. Peneliti: “Apa pesan dari Sungging untuk orang-orang yang sedang menerapkan *self love* pada dirinya?”  
Narasumber: “*Hi all sweet soul out there... Keep doing what you've been doing. No matter what this world says about you, just remember that the way you value yourself is the most important one. No matter what you've been thru, you're worthy of it all, because He made you that way. ☺*”
14. Peneliti: “Bagaimana dampak media sosial terhadap *self love* pada diri seseorang menurut Sungging?”  
Narasumber: “Yes media sosial tentu saja membawa dampak yang tidak bisa dihindari: *exposure*. Apa yang kita *consume* tentu secara tidak langsung mempengaruhi kita. Majunya teknologi dan informasi masa kini memang hal yang perlu kita syukuri karena banyak membantu dalam banyak hal. Tapi bak pedang bermata dua, bila kita tidak bijaksana dalam memilah-milah, bisa jadi boomerang juga untuk kita. Media sosial bisa jadi wadah untuk kita menyebarkan awareness mengenai *self-love*. Tapi tidak sedikit yang malah menjauhkan diri dari *self-love* karena bagaimana mereka bersikap dalam tidak tepat. Contoh sederhana, dengan banyaknya mengkonsumsi konten-konten gaya hidup mewah, liburan kesana-kemari, pamer kekayaan, mungkin hal itu akan cenderung menimbulkan rasa ingin dan iri hati. Kemungkinan yang bisa terjadi selanjutnya adalah, mulai mengutuki hidup kita yang biasa saja dan kehilangan rasa syukur atas apa yang dimiliki. Bersamaan juga dengan hilangnya rasa cinta kepada diri sendiri, dan lebih mengingini hidup seperti orang lain. Ekstrimnya seperti itu. Jadi menurutku Kembali ke masing-masing mindset orang. Bila seseorang sudah memiliki gambar diri yang *firm*, bisa mencintai diri tanpa syarat, ia tidak akan pernah mudah digoyahkan oleh hal diluar dirinya.”
15. Peneliti: “Bagaimana dampak media sosial terhadap kampanye sosial yang marak pada masa sekarang menurut Sungging?”  
Narasumber: “*Again*, buat aku seperti pedang bermata dua. Semua tergantung dari konten marak yang dibagikan tersebut. Media sosial tentu dapat menjadi katalis dan *tools* yang tepat, terutama bagi kalangan *millennials* dan *Gen Z* yang saat ini sangat erat kehadirannya dengan media sosial. *Hopefully* kita bisa menggunakan dan mengkonsumsi media sosial dengan bijaksana supaya *beneficial* buat kita sendiri.”
16. Peneliti: “Apa saja manfaat Instagram bagi Sungging dalam penyampaian pesan kampanye sosial ini?”

Narasumber: “Tentunya saja manfaat Instagram menurutku banyak sekali ya. Menurutku Instagram merupakan media yang cukup cocok untuk melakukan kampanye. Karena dari Instagram aku dapat mengunggah konten yang berupa foto maupun beberapa video dan menjelaskan maksud dari unggahanku itu melalui *caption*. Menurutku menyampaikan kampanye dengan foto maupun video cukup efektif dan tidak membosankan untuk menarik minat target khalayak kita. Dengan Instagram kita juga tidak terbatas ruang dan waktu, artinya aku mau membagikan kampanye ini dimana saja bisa. Dan juga kapanpun aku dapat ide aku dapat langsung mengunggahnya. Menurutku Instagram dapat menjangkau khalayak luas apalagi jika foto yang kita unggah masuk ke explore dan menarik khalayak yang bukan followersku tetapi tertarik dengan isu yang aku angkat yaitu *self love*.”

17. Peneliti: “Apa saja fitur yang biasanya digunakan Sugging dalam melakukan kampanye sosial ini?”

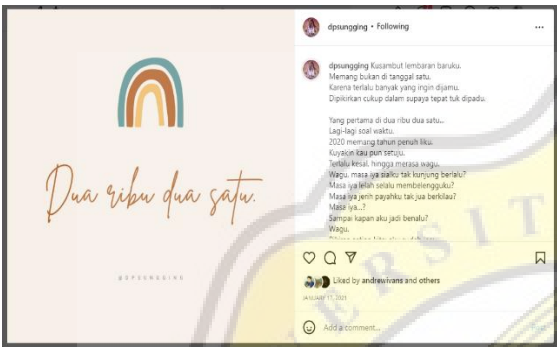
Narasumber: “*Basically* hampir semua aku sudah pernah coba sih, tapi *lately* yang paling sering digunakan adalah *Question Box* dan *Polling* yang ada di *Insta Story* karena dengan fitur itu aku bisa melibatkan *audience* secara langsung juga untuk berinteraksi. Kalau untuk beberapa fitur lainnya aku juga gunakan. Contoh di fitur *activity* biasanya yang aku gunakan itu *prime time*, dari fitur itu aku jadi tahu jam-jam *followersku* aktif bermain Instagram. Untuk fitur *content*, itu biasanya aku mengunggah foto, video, *caption* yang memang bisa menjadi konten *self love* itu sendiri. Lalu untuk fitur *audience*, dengan fitur ini aku gunakan untuk mencari informasi tentang *followersku* dari umur, gender dan lain-lain. Mungkin nanti aku kirim *screenshot* dari akun Instagramku buat buktinya”

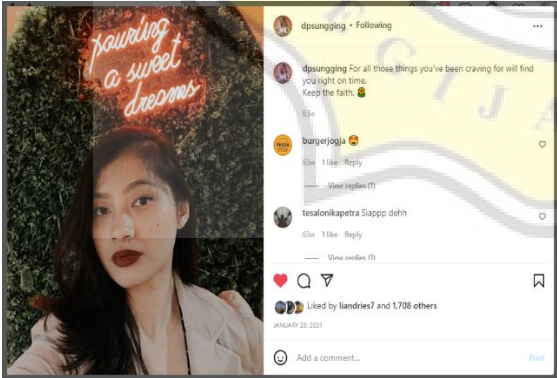
18. Peneliti: “Apakah ada pola waktu dalam mengunggah kampanye sosial tentang *self love* ini?”



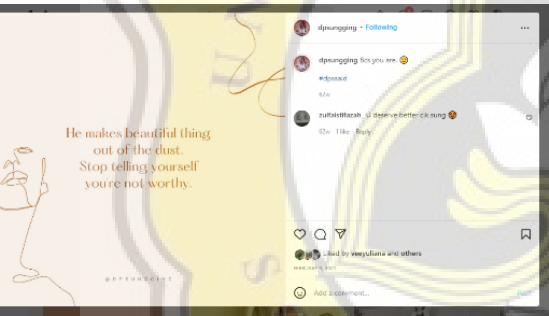
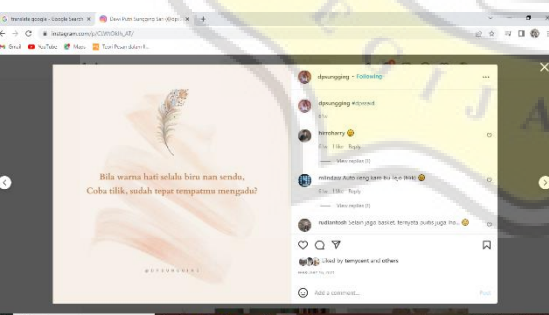
Narasumber: “Yes ada, berdasarkan *tool – Insight* di IG, *prime time* dari *audience* aku itu sehari-harinya ada di sekitar jam 18-21 WIB. Jadi aku selalu berusaha untuk bisa post di jam-jam tersebut supaya semakin bisa *reach* lebih banyak orang.”

Lampiran 3.

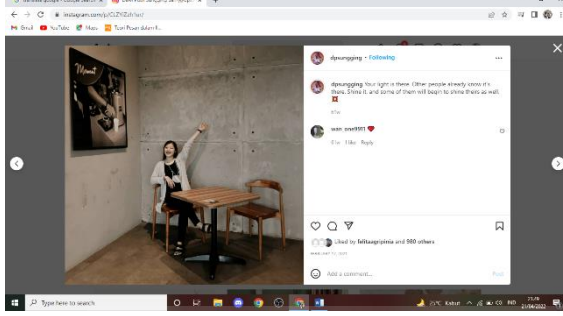
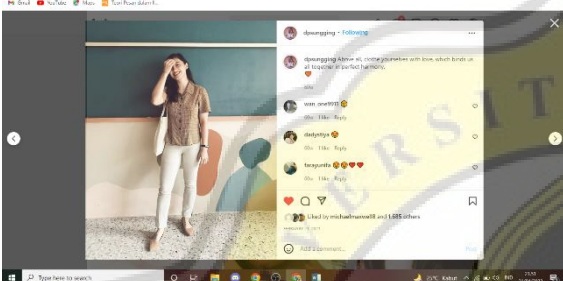
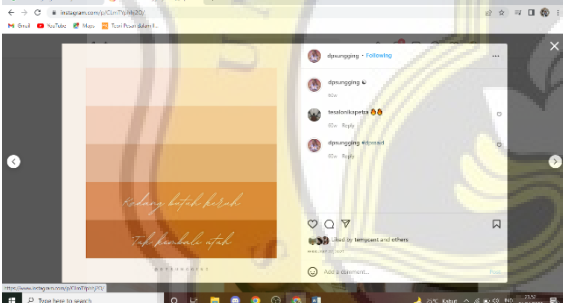
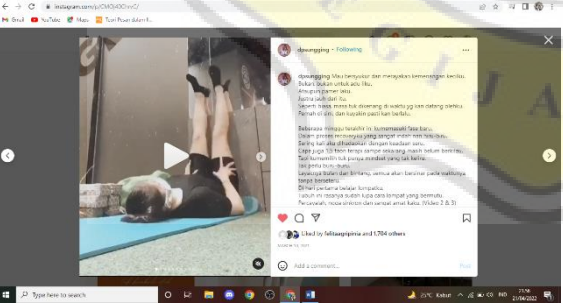
Rekapan unggahan di akun Instagram @dpsungging periode Januari 2021-Januari 2022 mengenai kampanye sosial tentang *self love*.

NO	POSTINGAN	CAPTION	Tanggal & Sumber
1.	 <p>Kusambut lembaran baruku. Memang bukan di tanggal satu, Karena terlalu banyak yang ingin dijamu. Dipikirkan cukup dalam supaya tepat tuk dipadu.</p> <p>Yang pertama di dua ribu dua satu... Lagi-lagi soal waktu. 2020 memang tahun penuh liku. Kuyakin kau pun setuju. Terlalu kesal, hingga merasa wagu. Wagu, masa iya sialku tak kunjung berlalu? Masa iya lelah selalu membelengguku? Masa iya jerih payahku tak jua berkilau? Masa iya...? Sampai kapan aku jadi benalu? Wagu. Pikiran setiap kita: aku sudah jemu. Ada begitu banyak agenda yg terganggu. Hingga dengan sotoynya kita merasa belagu. Tapi 2020 menyadarkan kita dengan cara yang seru. Seakan semesta sedang berbisik dan menderu: "Engkau hanyalah bagian kecil dariku." Bebas, bisa kau interpretasikan semaumu.</p> <p>LANJUTAN CAPTION -&gt;</p>	<p>Ku coba menuangkan milikku. Dalam menanti pelangiku, Tak peduli sekelabu apapun itu, Aku memilih untuk menjadi mampu. Mampu menikmati meski pilu. Mampu menyelesaikan meski sendu. Ato setidaknya, mampu berdiri meski kelewat lesu. Karena prinsipnya satu, Kita hanyalah bagian kecil dari agenda besarNya itu. Ia lebih besar, biarkan yang meramu. Jalani sebaik mungkin bagianmu. Hingga akhirnya nanti, badaimu berlalu. Di waktu itu kau baru akan menyadari perkataanku. Tersenyum kecil sambil memandangi pelangimu, Bahwa keputusan</p>	<p>17 Januari 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CKJJppxh9rP/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CKJJppxh9rP/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

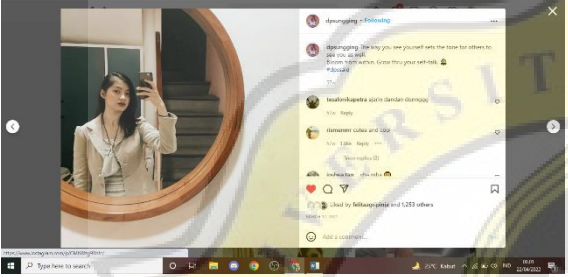
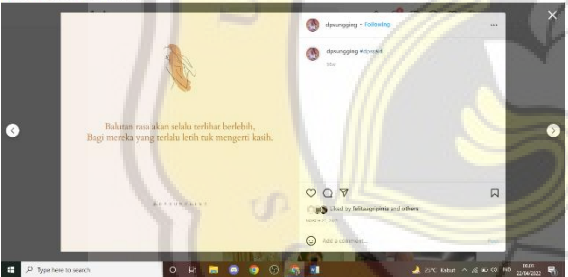
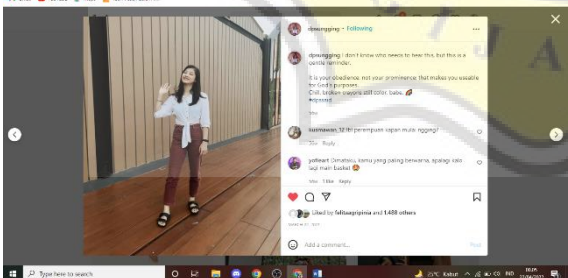
		<p>terbaikmu untuk bertahan tidak pernah keliru. 🙏</p> <p>Ku tak sabar menanti agenda besarNya yg teramat tak bisa terselami pikiranku. Semangat dua ribu dua satu! Bcs you're beyond DEEPEST PROCESS. Smile &amp; shine! ✨  <a href="#">#beyondDPSS</a> <a href="#">#dps story</a></p>	
2.		<p>For all those things you've been craving for will find you right on time. Keep the faith. 🙏</p>	<p>23 januari 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CKYqahJB198/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CKYqahJB198/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

3.		<p>#dpssaid</p>	<p>24 januari 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CKbWNqHhA3V/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CKbWNqHhA3V/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
4.		<p>It's who you are, not what you say and do, that counts. Your true being brims over into true words and deeds. Embrace them, sweet soul! ✨</p>	<p>25 januari 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CKd28xZBycK/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CKd28xZBycK/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
5.		<p>Bcs you are. ☺  #dpssaid</p>	<p>9 feb 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CLE0IKPBTmd/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CLE0IKPBTmd/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
6.		<p>#dpssaid</p>	<p>16 feb 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CLWtOkIhAT/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CLWtOkIhAT/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

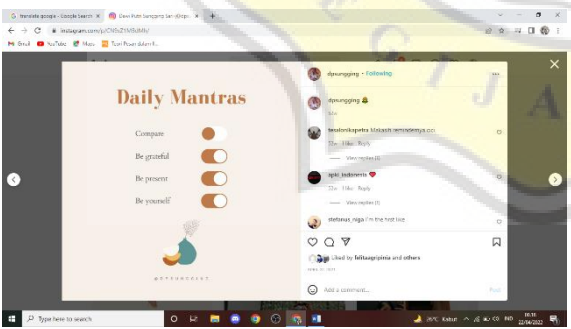


<p>7.</p>		<p>Your light is there. Other people already know it's there. Shine it, and some of them will begin to shine theirs as well. ✨</p>	<p>17 feb 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CLZYiZzh1ur/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CLZYiZzh1ur/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>8.</p>		<p>Above all, clothe yourselves with love, which binds us all together in perfect harmony.</p>	<p>21 feb 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CLjsQr0Bu6g/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CLjsQr0Bu6g/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>9.</p>		<p><a href="https://www.instagram.com/p/CLmTYphhj2O/?utm_source=ig_web_copy_link">#dpssaid</a></p>	<p>22 feb 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CLmTYphhj2O/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CLmTYphhj2O/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>10.</p>	 <p>Mau bersyukur dan merayakan kemenangan kecilku.    Bukan, bukan untuk adu liku.    Ataupun pamer laku.    Justru jauh dari itu.    Seperti biasa, masa tuk dikenang di waktu yg kan datang olehku.</p>	<p>Sesekali air mata netes gabisa diganggu.    Rindu lapangan? Selalu.    Tapi justru belajar dari nol banyak menyadarkanku.    Bahwa sebuntu apapun masalahmu,    Bila dihadapi dengan perspektif yang padu,    Maka akan selalu ada harapan baru.    Tergantung</p>	<p>10 maret 2021 (video)  <a href="https://www.instagram.com/p/CMOj40ChrvC/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CMOj40ChrvC/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

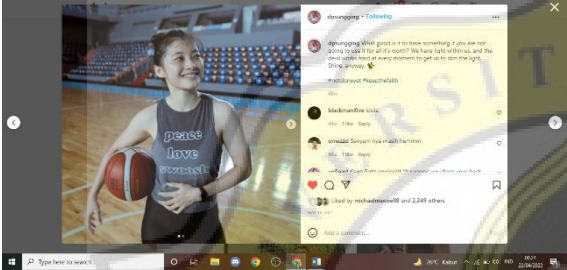
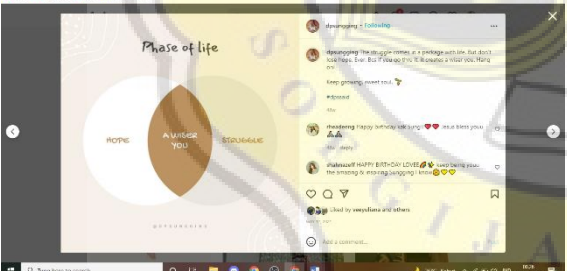
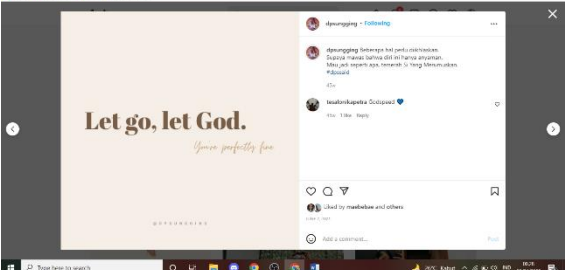
<p>Pernah di sini, dan kuyakin pasti kan berlalu.</p> <p>Beberapa minggu terakhir ini kumemasuki fase baru.</p> <p>Dalam proses recoveryku yang sangat indah nan hiru-biru,</p> <p>Sering kali aku dihadapkan dengan keadaan seru. Cape juga 1.5 taon terapi sampe sekarang masih belum berkilau.</p> <p>Tapi kumemilih tuk punya mindset yang tak keliru.</p> <p>Tak perlu buru-buru.</p> <p>Layaknya bulan dan bintang, semua akan bersinar pada waktunya tanpa berseteru.</p> <p>Di hari pertama belajar lompatku,</p> <p>Tubuh ini rasanya sudah lupa cara lompat yang bermutu.</p> <p>Percayalah, ngga sinkron dan sangat amat kaku. (Video 2 &amp; 3)</p> <p>Hei masa gini doang gabisa sih? Pikirku dalam hati, cupu! ☐</p> <p>Ngga jarang kesel sama diri sendiri, pengen menggerutu.</p> <p>LANJUTAN CAPTION -&gt;</p>	<p>pilihanmu.</p> <p>Selalu. ✨</p> <p>Dalam setiap musim hidup yang terus bersilih,</p> <p>Terkadang pikiran manusia menjadi tumpang tindih.</p> <p>Padahal semua hanya perlu satu keputusan jernih.</p> <p>Adalah sebuah privilege untuk kita bisa memilih.</p> <p>Memilih tuk terus berjalan meski tertatih.</p> <p>Memilih tuk berjuang sampai akhir meski terlalu letih.</p> <p>Memilih tuk memenangkan gigih di atas pedih.</p> <p>Bahkan di saat satu-satunya hal yang bisa kita lakukan hanyalah merintih.</p> <p>Titik dimana sedih tak lagi punya benih.</p> <p>Tersisih.</p> <p>Bila menengok ke belakang, pasti sudah sangat terlatih.</p> <p>Pada diri sendiri, sudah berterima kasih? 😊</p> <p>Dear self, it's not done yet.</p> <p>Let's finish strong! ☐</p> <p>Yekan kak?</p> <p>Letsgooooo!!</p> <p>Bonus, slide ke sepuluh.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

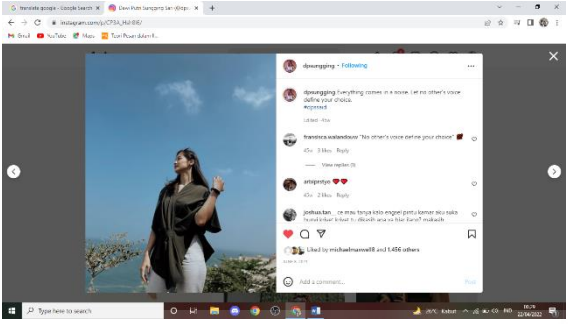
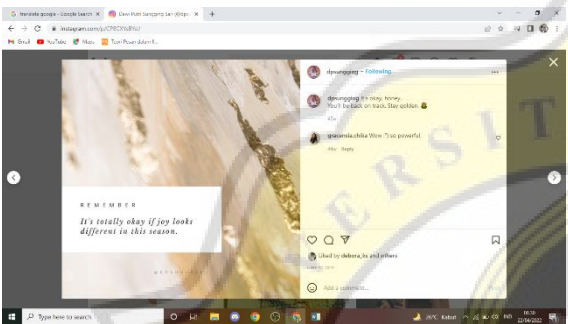
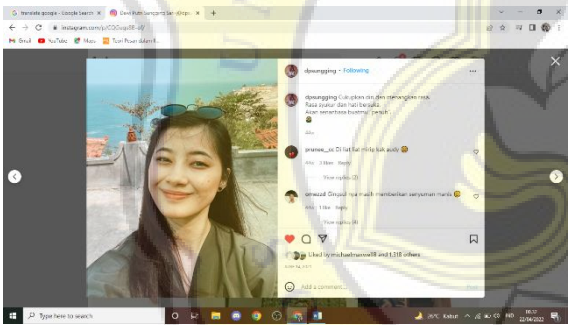
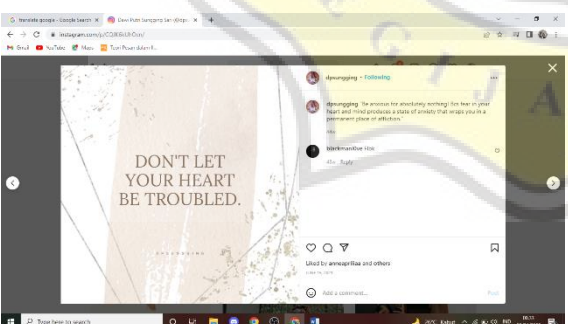
		<p>Gabole ketawa. Sempurna? Jauh.</p>	
<p>11.</p>		<p>The way you see yourself sets the tone for others to see you as well. Bloom from within. Grow thru your self-talk. 🌸 <a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>17 maret 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CMhWzg9Bhfc/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CMhWzg9Bhfc/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>12.</p>		<p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>21 maret 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CMqzcPhhcjz/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CMqzcPhhcjz/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>13.</p>		<p>I don't know who needs to hear this, but this is a gentle reminder.  It is your obedience, not your prominence; that makes you useable for God's purposes. Chill, broken crayons still color, babe. 🌈 <a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>22 maret 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CMuOkWThzrr/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CMuOkWThzrr/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

<p>14.</p>		<p>I know. Too many unexpected events happening lately. Beyond our control. Seems more than our capability. But it doesn't. All we need to do is just practicing;</p> <p>Pause. Ponder. Pray. Then you'll wonder why. <a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>28 maret 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CM9UYCwBtcT/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CM9UYCwBtcT/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>15.</p>		<p>Enough to keep you sane. ☐ <a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>29 maret 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CNAE7vxhJ17/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CNAE7vxhJ17/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>16.</p>		<p>Lookin for your best friend and worst enemy at the same time? Take a look in the mirror. So be your super best friend for yourself, bcs nobody will do it better. But on the other hand, only compete with yourself. That's the true competition. You vs you. <a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>31 maret 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CNFMLaAB3TN/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CNFMLaAB3TN/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

<p>17.</p>		<p>Low quality pict but definitely high quality time. And high quality love as well. My comfort. ❤️</p>	<p>3 april 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CNNQRBNBaus/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CNNQRBNBaus/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>18.</p>		<p>#dpssaid</p>	<p>4 april 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CNPhSt2BS1N/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CNPhSt2BS1N/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>19.</p>		<p>Let true color be your true major. 🌈  #dpssaid</p>	<p>21 april 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CN7qgbQhtNH/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CN7qgbQhtNH/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>20.</p>			<p>22 april 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CN9xZ1MBdMh/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CN9xZ1MBdMh/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

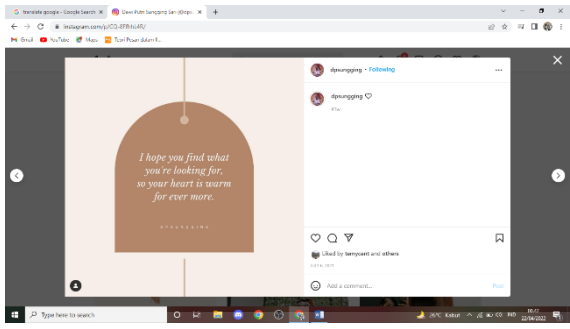
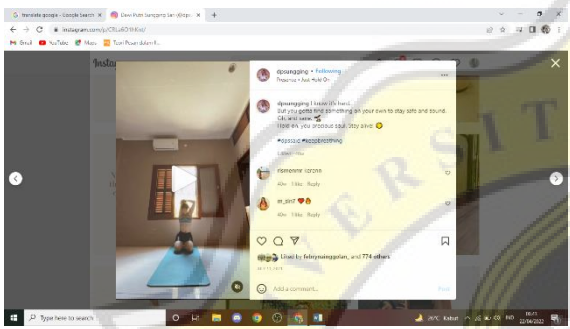
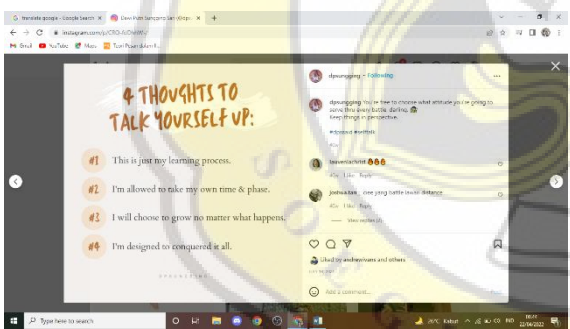
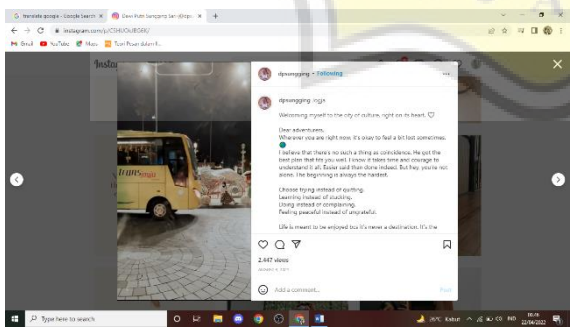
<p>21.</p>		<p>You don't have to lie to comfort people, darling. Be the real you. And the real ones should be able to feel the comfort. ☾</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>26 april 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/COHi-9ShL31/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/COHi-9ShL31/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>22.</p>		<p>I hope you find strength in His warm love all alone ☐</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>5 mei 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/COFA3FjhqA/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/COFA3FjhqA/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>23.</p>	<p>“Let Me be your strength. There, you are glorious. Let Me be the hand you hold—all weight lifted, all sorrow behind. Let Me cup your face in my hands. Let Me look on you. Let Me hold you. Let Me walk next to you. Match my stride. I show you how.</p> <p>LANJUTAN CAPT-&gt;</p>	<p>There is a pace—within this fragrance of my presence—where I invite you to stay. Keep that pace. You know the pace, the rhythm, the movement of your moments when you can breathe Me and smell the fragrance of Me with you. I envelop you. I carry you. And all whom you meet will be in my presence, with you, too. They will be enveloped in the fragrance of Me. All you do with Me points the people you meet to the fragrance. Let it spread. Keep in step. Check the pace. Let it be a</p>	<p>14 mei 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CO3ERUshf7G/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CO3ERUshf7G/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

		<p>rhythm that is natural. Practice. Breathe. I show you how.”</p> <p><a href="#">#selfreminder</a> <a href="#">#dpssaid</a></p>	
24.		<p>What good is it to have something if you are not going to use it for all it's worth? We have light within us, and the devil works hard at every moment to get us to dim the light. Shine, anyway. ✨</p> <p><a href="#">#notdoneyet</a> <a href="#">#keepthefaith</a></p>	<p>15 mei 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CO5dAkFhhtl/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CO5dAkFhhtl/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
25.		<p>The struggle comes in a package with life. But don't lose hope. Ever. Bcs if you go thru it, it creates a wiser you. Hang on!</p> <p>Keep growing, sweet soul. 🌱</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>17 mei 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CO9TIL3Bvid/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CO9TIL3Bvid/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
26.		<p>Beberapa hal perlu diikhlasakan. Supaya mawas bahwa diri ini hanya anyaman. Mau jadi seperti apa, terserah Si Yang Merumuskan.</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>7 juni 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CP0osUpBBQI/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CP0osUpBBQI/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

<p>27.</p>		<p>Everything comes in a noise. Let no other's voice define your choice. #dpssaid</p>	<p>8 juni 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CP3A_Hsh816/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CP3A_Hsh816/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>28.</p>		<p>It's okay, honey. You'll be back on track. Stay golden. 🌻</p>	<p>10 juni 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CP8CXysBYsl/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CP8CXysBYsl/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>29.</p>		<p>Cukupkan diri dan menangkan rasa. Rasa syukur dan hati bersuka, Akan senantiasa buatmu "penuh". 🌻</p>	<p>14 juni 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CQGugs8B-of/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CQGugs8B-of/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>30.</p>		<p>"Be anxious for absolutely nothing! Bcs fear in your heart and mind produces a state of anxiety that wraps you in a permanent place of affliction."</p>	<p>15 juni 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CQJK6kUhOcn/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CQJK6kUhOcn/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>



<p>31.</p>		<p>I know your good heart, sweet soul. But please, you deserve to take care of yourself, first. It's okay! 🌻</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>21 juni 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CQYjhq4B6Zk/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CQYjhq4B6Zk/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>32.</p>		<p>For every warrior out there who is trying your best in every struggle you face, let me remind you that your perseverance is golden. Never let it fade away bcs that's your true color. Your time will come. Keep going, sweet soul! 😊 You're not alone. We got this! ✨</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>23 juni 2021 (video)  <a href="https://www.instagram.com/reel/CQd8bd4hgtY/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/reel/CQd8bd4hgtY/?utm_source=ig_web_copy_link</a>          ada tulisan dlm video :          to everything, there is a season. And a time to every purpose under the heaven</p>
<p>33.</p>		<p>It's okay if it doesn't look fancy or swanky right now. Thank you for keep breathing, darl. 😊 ✨</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>2 juli 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CQ02psWBXWN/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CQ02psWBXWN/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

<p>34.</p>		<p>(emoticon love)</p>	<p>6 juli 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CQ-8FfhL4R/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CQ-8FfhL4R/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>35.</p>		<p>I know it's hard. But you gotta find something on your own to stay safe and sound. Oh, and sane. 🧘♀️🧘 Hold on, you precious soul. Stay alive! 🌟🧘</p> <p><a href="#">#dpssaid</a> <a href="#">#keepbreathing</a></p>	<p>11 juli 2021 (video)  <a href="https://www.instagram.com/reel/CRLa6O1hKnt/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/reel/CRLa6O1hKnt/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>36.</p>		<p>You're free to choose what attitude you're going to serve thru every battle, darling. 🧘♀️🧘 Keep things in perspective.</p> <p><a href="#">#dpssaid</a> <a href="#">#selftalk</a></p>	<p>13 juli 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CRQ-fdDhhW-/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CRQ-fdDhhW-/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>37.</p>	 <p>Jogja          Welcoming myself to the city of culture, right on its heart. 🧘</p>	<p>I believe that there's no such a thing as coincidence. He got the best plan that fits you well. I know it takes time and courage to understand it all. Easier said than done indeed. But hey, you're not alone. The beginning is always the hardest.</p>	<p>3 agustus 2021 (reels video)  <a href="https://www.instagram.com/tv/CSHUOkJBG6K/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/tv/CSHUOkJBG6K/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

Dear adventurers,  
Wherever you are right now, it's okay to feel a bit  
lost sometimes. 🌍

Lanjutan caption ->

Choose trying  
instead of quitting.  
Learning instead of  
stucking.  
Doing instead of  
complaining.  
Feeling peaceful  
instead of  
ungrateful.

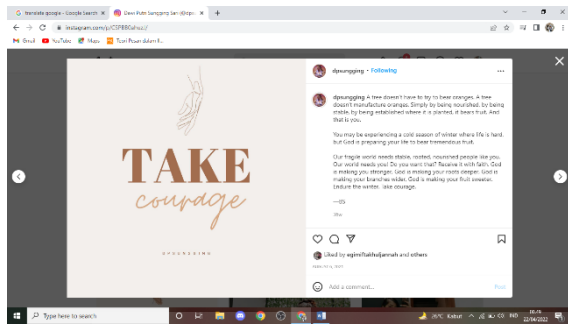
Life is meant to be  
enjoyed bcs it's  
never a destination.  
It's the journey  
itself. You're  
completely sound.  
Stay safe & sane in  
this pretty hard  
moment is true  
grace.

Surrender, but never  
givin up.  
Embrace your now,  
embrace your  
moments, bcs  
you're the present.  
And I'm proud of  
your perseverance  
to keep going. Keep  
the faith. Keep  
believing. The best  
is yet to come,  
sweet soul. I'm  
cheering for what  
He has in store!

🙌📱

[#dpsstory](#) [#truebeauty](#)

38.



A tree doesn't have to try to bear oranges. A tree doesn't manufacture oranges. Simply by being nourished, by being stable, by being established where it is planted, it bears fruit. And that is you.

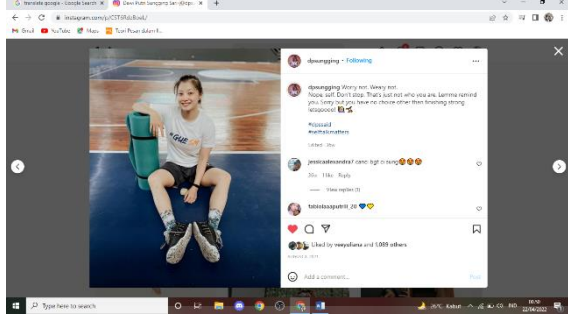
You may be experiencing a cold season of winter where life is hard, but God is preparing your life to bear tremendous fruit.

Our fragile world needs stable, rooted, nourished people like you. Our world needs you! Do you want that? Receive it with faith. God is making you stronger, God is making your roots deeper, God is making your branches wider, God is making your fruit sweeter. Endure the winter. Take courage.  
—BS

6 agustus 2021

[https://www.instagram.com/p/CSPBB0ahuzj/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CSPBB0ahuzj/?utm_source=ig_web_copy_link)

39.



Worry not. Weary not. Nope, self. Don't stop. That's just not who you are. Lemme remind you. Sorry but you have no choice other than finishing strong letsgooooo!

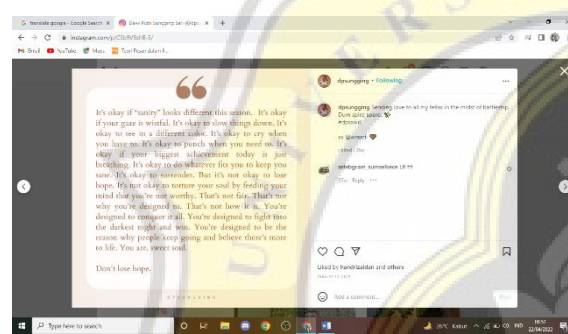


#dpssaid  
#selftalkmatters

8 agustus 2021

[https://www.instagram.com/p/CST6RdzBoel/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CST6RdzBoel/?utm_source=ig_web_copy_link)

40.



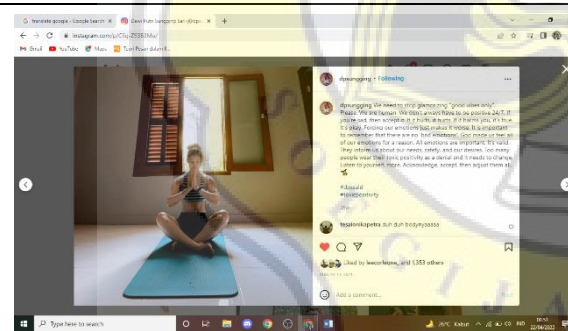
Sending love to all my fellas in the midst of battleship. Dum spiro spero. ✨

#dpssaid

11 agustus 2021

[https://www.instagram.com/p/CSb9V9zhB-5/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CSb9V9zhB-5/?utm_source=ig_web_copy_link)


41.

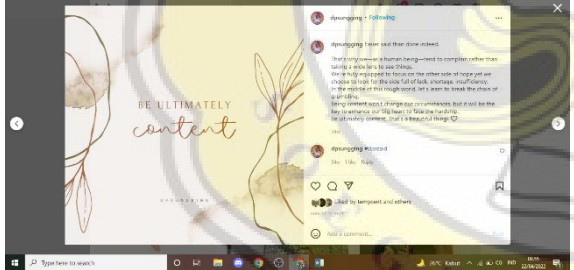


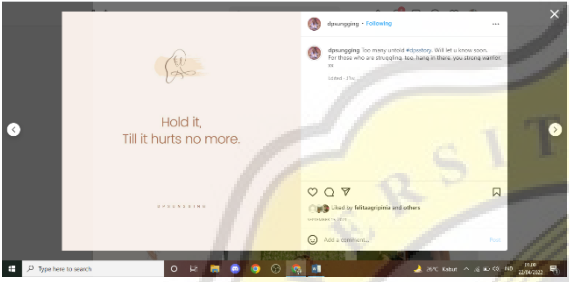
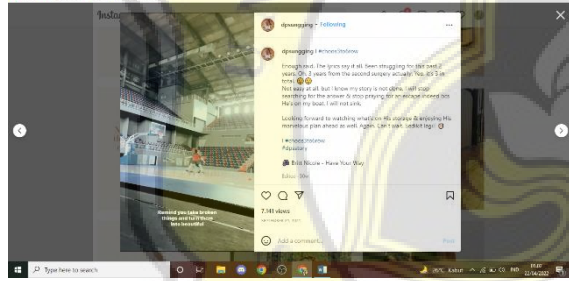
We need to stop glamorizing "good vibes only". Please. We are human. We don't always have to be positive 24/7. If you're sad, then accept it. If it hurts, it hurts. If it harms you, it's true. It's okay. Forcing our emotions just makes it worse. It is important to remember that there are no 'bad emotions'. God made us feel all of our emotions for a reason. All emotions are important. It's valid. They inform

13 agustus 2021

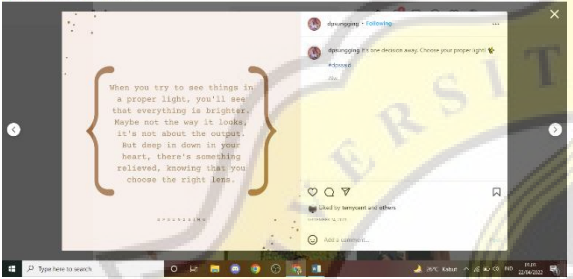
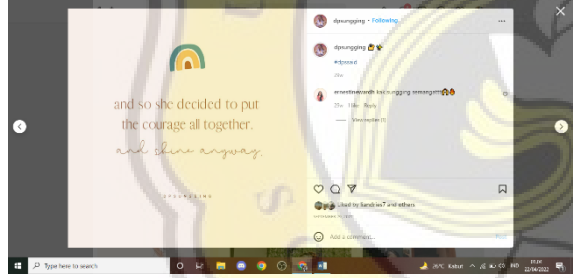
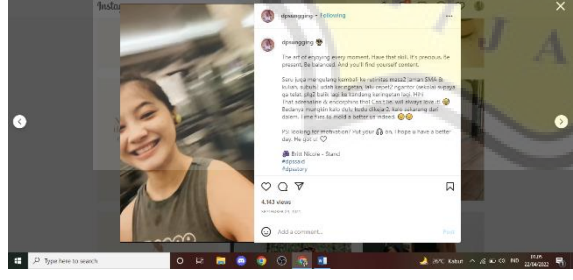
[https://www.instagram.com/p/CSg-Z93B3Mu/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CSg-Z93B3Mu/?utm_source=ig_web_copy_link)

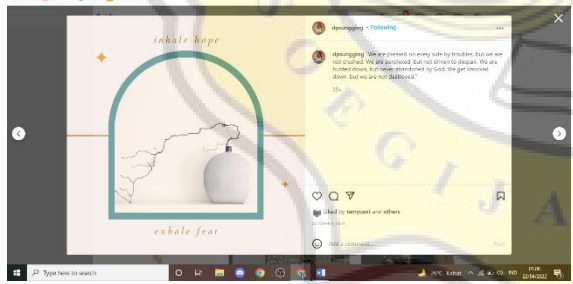
		<p>us about our needs, safety, and our desires. Too many people wear their toxic positivity as a denial and it needs to change. Listen to yourself, more. Acknowledge, accept, then adjust them all. 🗨️👩🏻‍🦱</p> <p><a href="#">#dpssaid</a> <a href="#">#toxicpositivity</a></p>	
42.		<p>Merdeka bukan melulu soal kesuksesan. Lebih banyak soal bagaimana bangkit setelah terjun di palung terdalam. Bagaimana berproses ketika apes. Bagaimana bertekun meskipun lelah bertahun-tahun. Bagaimana berkembang ketika bergoncang. Bagaimana bersikukuh dengan sungguh. Bagaimana mengalahkan diri ketika letih menghampiri. Aku percaya cerita dibalik itu semua jauh lebih bermakna. It builds you. It molds you. Gagal skrg terus kenapa? Trust His plan. He's not done</p>	<p>17 agustus 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CSrPmQ8hBKD/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CSrPmQ8hBKD/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

		<p>with you.          Whatever you're at now, your phase of failure teaches precious lessons more than your success.          Belajar lebih lagi.          Bertekun lebih lagi.          Bangkit sekali lagi.          Kita selalu bisa merdeka untuk memilih, which mindset we choose to feed. Every single battle. ID</p> <p><a href="#">#proudtobeIndonesian</a>  <a href="#">#HUTRI76</a>  <a href="#">#dpssaid</a>  <a href="#">#pelokdirisendiri</a></p>	
<p>43.</p>		<p>Easier said than done indeed.</p> <p>That's why we—as a human being—tend to complain rather than taking a wide lens to see things. We're fully equipped to focus on the other side of hope yet we choose to look for the side full of lack, shortage, insufficiency. In the middle of this rough world, let's learn to break the chain of grumbling. Being content won't change our circumstances, but it</p>	<p>22 agustus 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CS3NGaXhph7/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CS3NGaXhph7/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

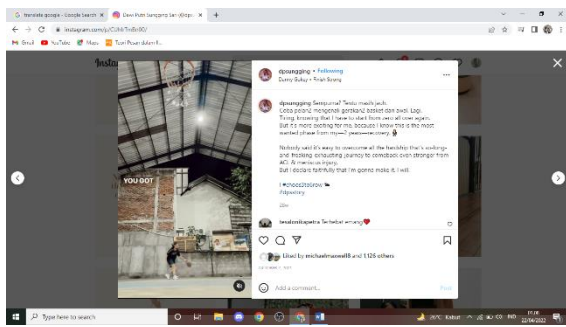
		<p>will be the key to enhance our big heart to face the hardship. Be ultimately content. That's a beautiful thing! ☐ #dpssaid</p>	
44.		<p>Too many untold #dpsstory. Will let u know soon. For those who are struggling, too, hang in there, you strong warrior. XX</p>	<p>15 september 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CT15PHNBLJ/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CT15PHNBLJ/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
45.		<p>I #choos3to6row Enough said. The lyrics say it all. Been struggling for this past 2 years. Oh, 3 years from the second surgery actually. Yep, it's 3 in total. 😊 Not easy at all, but I know my story is not done. I will stop searching for the answer &amp; stop praying for an escape indeed bcs He's on my boat. I will not sink. Looking forward to watching what's on His storage &amp; enjoying His marvelous plan ahead as well. Again. Can't wait. Sedikit lagi!! 🙏📖</p>	<p>21 september 2021 (reels video) <a href="https://www.instagram.com/tv/CUFbEbShXPz/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/tv/CUFbEbShXPz/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>



		<p>I <a href="#">#choos3to6row</a> <a href="#">#dpsstory</a></p> <p>🎵 Britt Nicole - Have Your Way</p>	
46.		<p>It's one decision away. Choose your proper light! ✨</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>24 september 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CUNyP4h5pd/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CUNyP4h5pd/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
47.		<p>🔒 ✨</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>29 september 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CUZKrycBJ0/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CUZKrycBJ0/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
48.		<p>🎥 📄</p> <p>The art of enjoying every moment. Have that skill. It's precious. Be present. Be balanced. And you'll find yourself content.</p> <p>Seru juga mengulang kembali ke rutinitas masa2 jaman SMA &amp; kuliah, subuh2 udah keringetan, lalu</p>	<p>29 september 2021 (reels video) <a href="https://www.instagram.com/tv/CUZ7PQ4h01i/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/tv/CUZ7PQ4h01i/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

		<p>cepat2 ngantor (sekola) supaya ga telat, plg2 balik lagi ke kandang keringetan lagi. Hihi That adrenaline &amp; endorphins tho! Can't lie, will always love it! Bedanya mungkin kalo dulu kudu dikejar2, kalo sekarang dari dalem. Time flies to mold a better us indeed. 😊😊 PS: looking for motivation? Put your 🎧 on, I hope u have a better day. He got u! ☐ 🎵 Britt Nicole - Stand <a href="#">#dpssaid</a> <a href="#">#dpsstory</a></p>	
49.		<p>"We are pressed on every side by troubles, but we are not crushed. We are perplexed, but not driven to despair. We are hunted down, but never abandoned by God. We get knocked down, but we are not destroyed."</p>	<p>1 oktober 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CUfWJM9BKR/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CUfWJM9BKR/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

50.



Sempurna? Tentu masih jauh. Coba pelan2 mengenali gerakan2 basket dari awal. Lagi. Tiring, knowing that I have to start from zero all over again. But it's more exciting for me, because I know this is the most wanted phase from my—2 years—recovery.

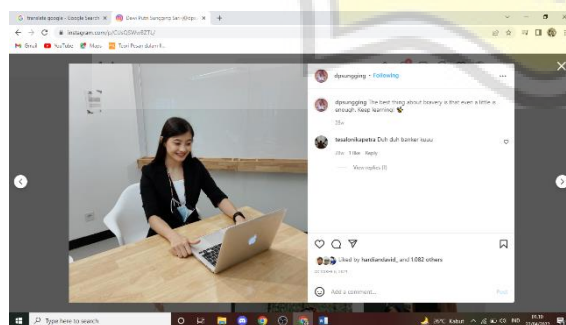
👤👤👤

Nobody said it's easy to overcome all the hardship that's so-long-and-freaking-exhausting-journey to comeback even stronger from ACL & meniscus injury, But I declare faithfully that I'm gonna make it. I will.

I [#choos3to6row](#) 🌩️  
[#dpsstory](#)

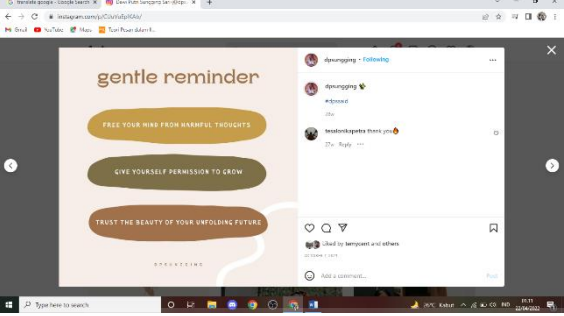
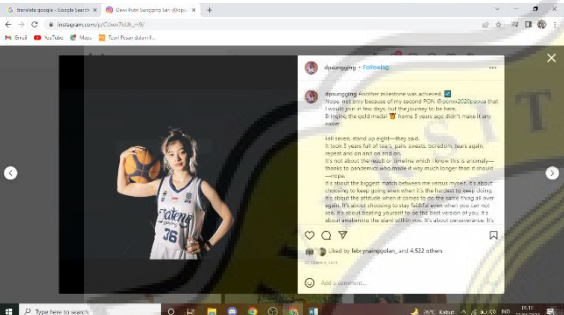
2 oktober 2021 (reels video)  
[https://www.instagram.com/reel/CUhlrTmBn00/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CUhlrTmBn00/?utm_source=ig_web_copy_link)

51.



The best thing about bravery is that even a little is enough. Keep learning! ✨

6 oktober 2021  
[https://www.instagram.com/p/CUsQSWwBZTL/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUsQSWwBZTL/?utm_source=ig_web_copy_link)

<p>52.</p>		<p>✦✦</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>7 oktober 2021</p> <p><a href="https://www.instagram.com/p/CUuVuEplKAb/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CUuVuEplKAb/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>53.</p>		<p>Another milestone was achieved. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Nope, not only because of my second PON <a href="#">@ponxx2020p apua</a> that I would join in few days, but the journey to be here. Bringing the gold medal <input type="checkbox"/> home 5 years ago didn't make it any easier.</p> <p>Fall seven, stand up eight—they said. It took 3 years full of tears, pain, sweats, boredom, tears again, repeat and on and on and on. It's not about the result or timeline which I know this is anomaly—thanks to pandemics who made it way much longer than it should—nope. It's about the biggest match between me versus myself. It's about choosing to keep going even when</p>	<p>8 oktober 2021</p> <p><a href="https://www.instagram.com/p/CUwn7kUh_m9/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CUwn7kUh_m9/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

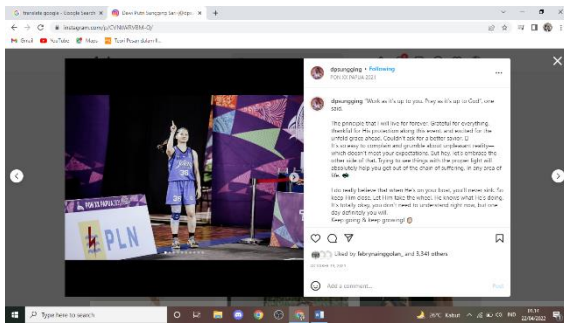


it's the hardest to keep doing. It's about the attitude when it comes to do the same thing all over again. It's about choosing to stay faithful even when you can not see. It's about beating yourself to be the best version of you. It's about awakening the giant within you. It's about perseverance. It's about fighting under pressure. It's about pushing everyday to overcome your yesterday's limit. It's about the process. □ It all made me realize one thing. To be able to go thru your darkest day, you gotta have the right mindset. Whatever your battle is now, I hope you find the courage to choose. I hope this reminds you that sometimes even when you're at your lowest, all you need to have is just one right decision at a time. Bcs I did it, too:

I [#choos3to6row](#) 🌱

Now you know.  
New number,  
letsgo! 🙌📱

54.



“Work as it’s up to you. Pray as it’s up to God”, one said.

The principle that I will live for forever. Grateful for everything, thankful for His protection along this event, and excited for the unfold grace ahead.

Couldn’t ask for a better savior. □ It’s so easy to complain and grumble about unpleasant reality— which doesn’t meet your expectations. But hey, let’s embrace the other side of that. Trying to see things with the proper light will absolutely help you get out of the chain of suffering. In any area of life. 🔄

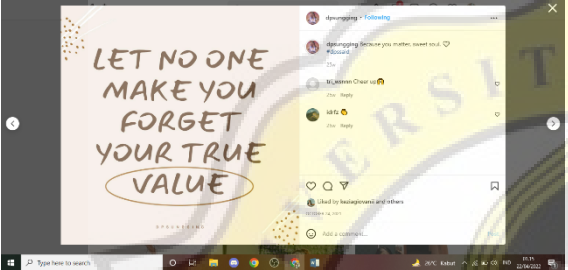
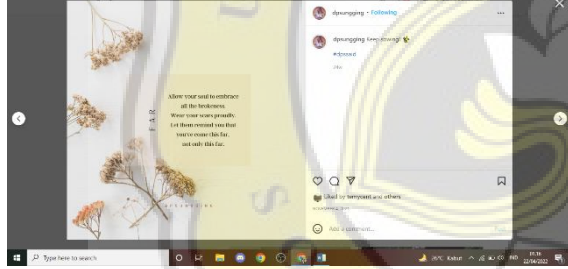
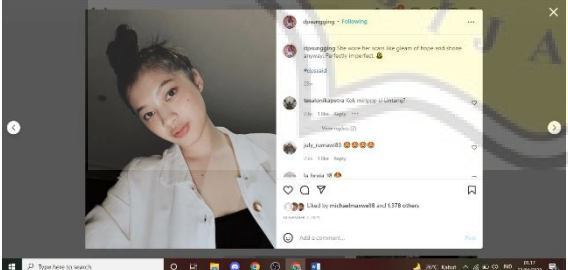
I do really believe that when He’s on your boat, you’ll never sink. So keep Him close. Let Him take the wheel. He knows what He’s doing. It’s totally okay, you don’t need to understand right now, but one day definitely you will.

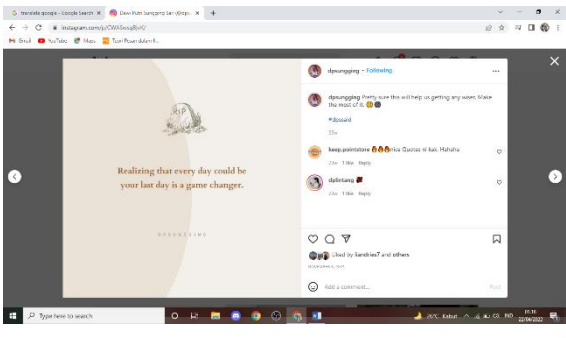
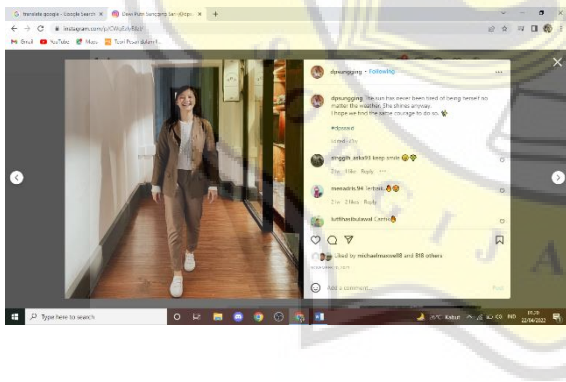
Keep going & keep growing! 🙌📖

[#choos3to6row](#)

19 oktober 2021

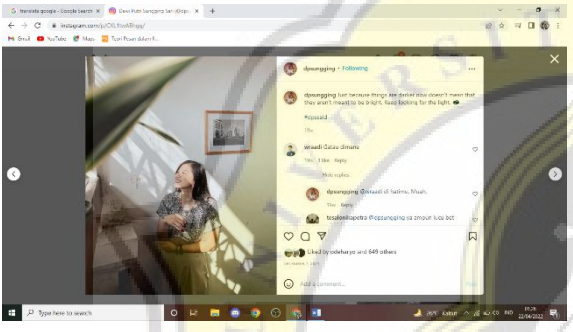
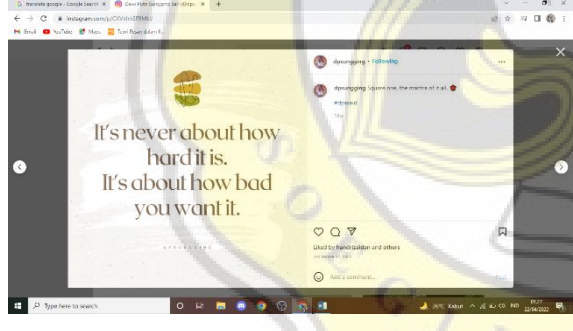
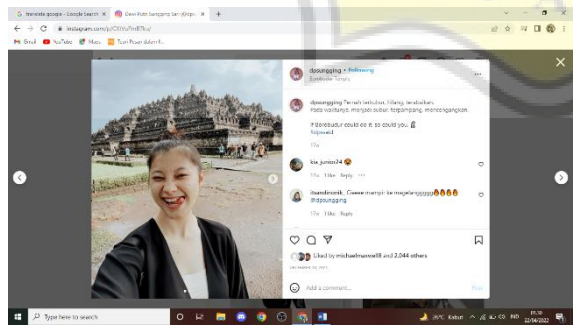
[https://www.instagram.com/p/CVNtWRVBM-Q/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CVNtWRVBM-Q/?utm_source=ig_web_copy_link)

		<p><a href="#">#dpsstory</a> <a href="#">#heisnotdone</a></p>	
55.		<p>Because you matter, sweet soul. ☐ <a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>24 oktober 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CVaFG9BH1/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CVaFG9BH1/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
56.		<p>Keep sowing! ✨ <a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>4 nov 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CV3DVG0hx0F/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CV3DVG0hx0F/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
57.		<p>She wore her scars like gleam of hope and shone anyway. Perfectly imperfect. 🌻 <a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>7 november 2021 <a href="https://www.instagram.com/p/CV-YyZAhZpZ/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CV-YyZAhZpZ/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

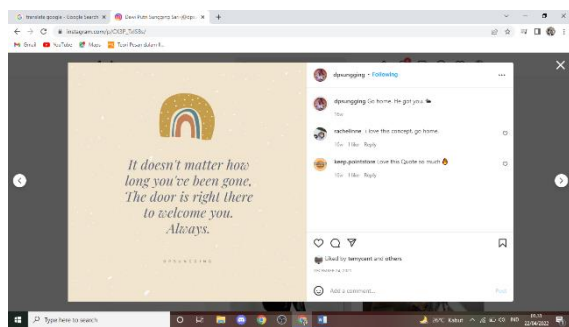
<p>58.</p>		<p>Pretty sure this will help us getting any wiser. Make the most of it. 😊🙏</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>8 nov 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CWASwsgBjvK/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CWASwsgBjvK/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>59.</p>		<p>I know your pain is real. I know your struggle is real. I know we all suffer. But hey, He promised that all the sorrows we're going thru now is nothing compared to the joy that's coming. Let's keep the faith, ok? ☐</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>14 november 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CWQwnWHBrga/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CWQwnWHBrga/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>60.</p>		<p>The sun has never been tired of being herself no matter the weather. She shines anyway. I hope we find the same courage to do so. ✨</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>20 nov 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CWgEzlyBJzl/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CWgEzlyBJzl/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
<p>61.</p>		<p>Read that again. 😊</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>23 nov 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CWnVL8BI93/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CWnVL8BI93/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>



62.		<p>If the words you spoke appeared on your skin, would you still be beautiful? Speak a good word or remain silent. Be an encourager. The world has plenty of critics already. 😊</p>	<p>25 nov 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CWs6lG4hAYj/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CWs6lG4hAYj/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
63.		<p>Let's hold ourselves accountable, fellas. ☺  <a href="https://www.instagram.com/p/CWvcvDchf98/?utm_source=ig_web_copy_link">#dpsaid</a></p>	<p>26 nov 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CWvcvDchf98/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CWvcvDchf98/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
64.		<p>Mind over matter. I don't mind and you don't matter. 😊</p>	<p>28 nov 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CW0Ld8lhLPS/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CW0Ld8lhLPS/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
65.		<p>Familiar bukan? Betul, rasa syukur memang selalu jadi katalis utama dalam hidup berbahagia. Tak ingin membantah, karena memang terbantahkan. Ironisnya, sering kali hal itu juga dijadikan tameng dan dalih bela diri untuk "gini-gini aja". Memilih untuk pasrah padahal</p>	<p>5 des 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CXGeyZ7hbcV/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CXGeyZ7hbcV/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

		<p>sebenarnya bisa berbuat banyak. Memilih untuk stay di zona nyaman padahal sebenarnya masih bisa berkembang lebih.</p> <p>Be content, but never stop improving. #dpssaid</p>	
66.		<p>Just because things are darker now doesn't mean that they aren't meant to be bright. Keep looking for the light.</p> <p>#dpssaid</p>	<p>7 des 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CXL1twABhgg/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CXL1twABhgg/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
67.		<p>Square one, the mantra of it all. 🍁</p> <p>#dpssaid</p>	<p>11 des 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CXVkhSF9MU/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CXVkhSF9MU/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
68.		<p>Pernah terkubur, hilang, terabaikan. Pada waktunya, menjadi subur, terpampang, mencengangkan.</p> <p>If Borobudur could do it, so could you.</p> <p>#dpssaid</p>	<p>20 des 2021  <a href="https://www.instagram.com/p/CXtVuPmB7ku/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CXtVuPmB7ku/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

69.

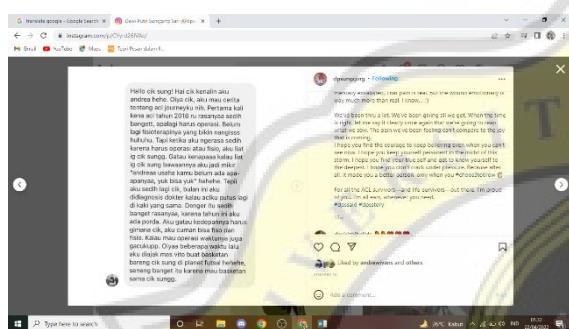


Go home. He got you. 🐾

24 des 2021

[https://www.instagram.com/p/CX3P\\_TxISBs/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CX3P_TxISBs/?utm_source=ig_web_copy_link)

70.



"It's broken by design, can't live life without some pain."

16 januari 2022

[https://www.instagram.com/p/CYyrd26lVAc/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CYyrd26lVAc/?utm_source=ig_web_copy_link)

There's no one has ever chosen to be in injury, pain, struggle, or suffer. But it all comes in a package with life. No matter how hard you try, you can't deny it.

(salah satu feedback dari followers Instagram mengenai kampanye sosial tentang self love)

Let this be your gentle reminder that you're not alone. I promise you this would be the phase you're growing a lot. I know you're pushing thru your limit. I know you're screaming your loudest but it seems like nobody listens to you. I know you're crying inside but no matter how clear you talk, they wouldn't understand. I know you're dying inside just to keep going

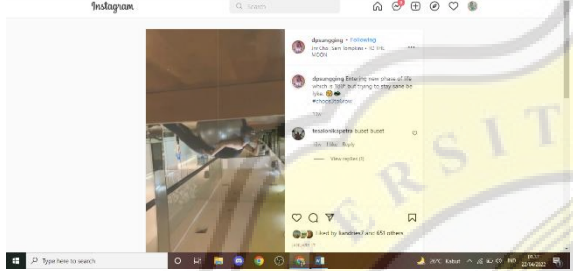
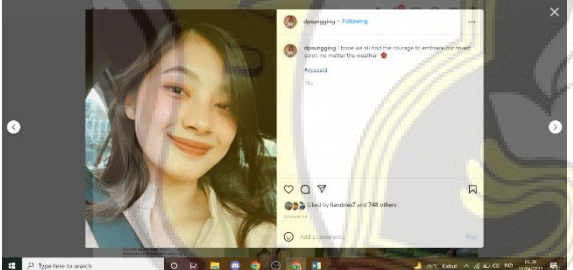
on. I know you're physically and mentally exhausted. That pain is real. But the wound emotionally is way much more than real. I know... :')


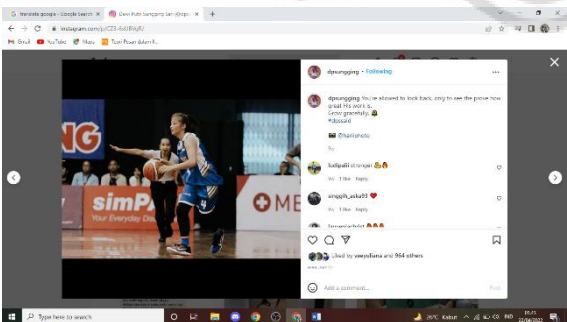
We've been thru a lot. We've been giving all we got. When the time is right, let me say it clearly once again that we're going to reap what we sow. The pain we've been feeling can't compare to the joy that is coming. I hope you find the courage to keep believing even when you can't see now. I hope you keep yourself persistent in the midst of this storm. I hope you find your true self and get to know yourself to the deepest. I hope you don't crack under pressure. Because after all, it made you a better person, only when you [#choos3to6row](#)



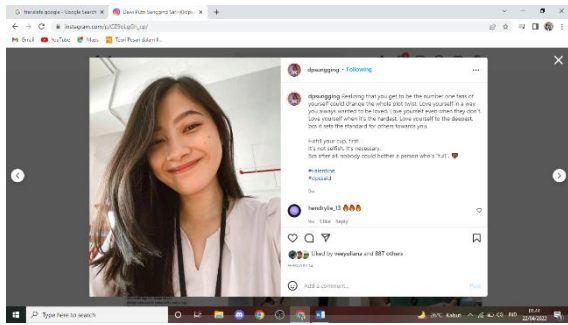
For all the ACL survivors—and life-survivors—out there, I'm proud of you. I'm all ears,



		<p>whenever you need.  <a href="#">#dpssaid</a> <a href="#">#dpsstory</a></p>	
71.		<p>Entering new phase of life which is 180° but trying to stay sane be lyke. 🤔👉  <a href="#">#choos3to6row</a></p>	<p>17 januari 2022 (reels video)  <a href="https://www.instagram.com/reel/CY1K5TXpSEe/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/reel/CY1K5TXpSEe/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
72.		<p>I hope we all find the courage to embrace our truest color, no matter the weather. 🍁  <a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>18 januari 2022  <a href="https://www.instagram.com/p/CY32ATLhSNP/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CY32ATLhSNP/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>
73.		<p>Tentang nilai diri.  Ternyata ga selamanya yang kita pikir itu selalu bener ya. Sering kali kita menganggap hal sepele yg kita lakuin itu ga bermakna dan ga ada efeknya buat orang lain. Ga meaningful. Padahal belum tentu. Buat orang lain, yg mungkin moment itu bener2 “pas”, it hits the home run. And vice versa.</p>	<p>10 feb 2022  <a href="https://www.instagram.com/p/CZzPHNvBYac/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CZzPHNvBYac/?utm_source=ig_web_copy_link</a>  (salah satu feedback dari followers Instagram mengenai kampanye sosial tentang self love)</p>

		<p>Don't ever be weary on doing good things. You never know how much it helped them.</p> <p>Eits.... Tapi ga selamanya juga kata2 manis kita terima. Pada dasarnya kan manusia suka komen. Kadang kita nglakuin hal bener aja dinyinyirin, apa kabar yg salah? Familiar? Oh relate banget ya? 😊</p> <p>But hey it's okay! Know your worth. As long as you understand your true value, you're on the right lane. Because by the end of the day, how you see yourself is way much more important than what they think of you. Stay valuable! 🙌👩🏻👤</p> <p><a href="#">#dpsstory</a> <a href="#">#dpssaid</a></p>	
74.		<p>You're allowed to look back, only to see the prove how great His work is. Grow gracefully. 🌻</p> <p><a href="#">#dpssaid</a></p>	<p>12 feb 2022</p> <p><a href="https://www.instagram.com/p/CZ3-6xUBVgR/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CZ3-6xUBVgR/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>

75.



Realizing that you get to be the number one fans of yourself could change the whole plot twist. Love yourself in a way you always wanted to be loved. Love yourself even when they don't. Love yourself when it's the hardest. Love yourself to the deepest, bcs it sets the standard for others towards you.

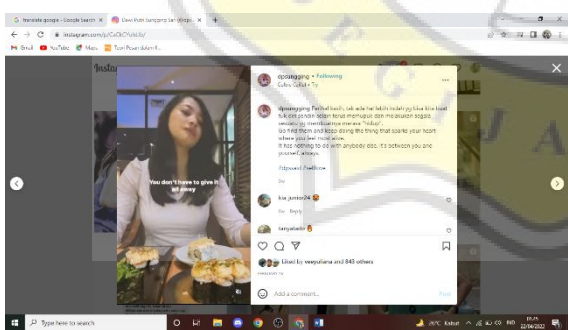
14 feb 2022

[https://www.instagram.com/p/CZ9oLgGh\\_cp/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CZ9oLgGh_cp/?utm_source=ig_web_copy_link)

Fulfill your cup, first. It's not selfish. It's necessary. Bcs after all, nobody could bother a person who's "full".  
□

#valentine  
#dpsaid

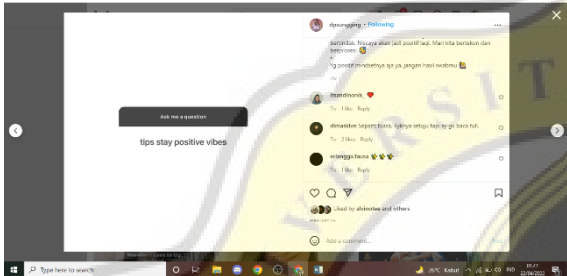
76.



Perihal kasih, tak ada hal lebih indah yg bisa kita buat tuk diri sendiri selain terus memupuk dan melakukan segala sesuatu yg membuatnya merasa "hidup". Go find them and keep doing the thing that sparks your heart—where you feel most alive. It has nothing to do with anybody else. It's between you

16 feb 2022 (reels video)

[https://www.instagram.com/reel/CaCkCYuhLlb/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CaCkCYuhLlb/?utm_source=ig_web_copy_link)

		<p>and yourself, always.</p> <p><a href="#">#dpssaid</a> <a href="#">#selflove</a></p>	
77.		<p>I think we need to stop glorifying “stay positive” or “good vibes only”. We’re all human. We all have various emotions for a reason. It’s kinda unhealthy to restrain and suppress yourself from one of them. The key is to accept whatever you feel, but don’t let it control you. If good things happen, enjoy it bcs it doesn’t last forever. If bad things happen, accept it bcs it doesn’t last forever either. So referring back to the question, yes it’s super important to have a golden skill (or maybe a heart 😊) that could always see the good in every single thing. It saves us from suffering which could happen anytime (apalagi</p>	<p>26 feb 2022</p> <p><a href="https://www.instagram.com/p/CackriWhJKO/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/p/CackriWhJKO/?utm_source=ig_web_copy_link</a></p>



kalo dipupuk pake overthinking, dijamin double combo 🤝). But how? Give yourself permission to accept.

Afterwards, you could decide on your own gut.

Always remember that energy is contagious.

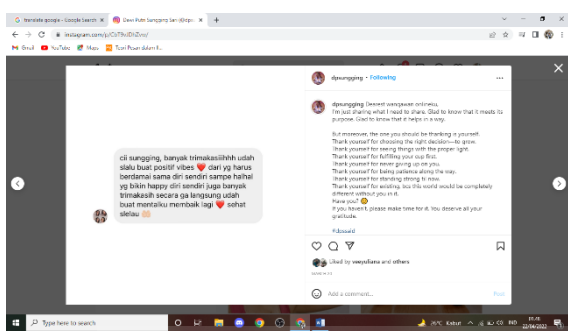
Menebar energi negatif itu ngga pernah keren. Tapi inget, kalo ada emosi yang muncul itu wajar. Kita ga harus positif all the freaking time 24/7.

Kita manusia, bukan robot. Tapi wajar bukan lalu berarti dibenarkan keberadaannya.

Terima, maknai, sadari. Baru bertindak. Niscaya akan jadi positif lagi. Mari kita bertekun dan berproses! ☐

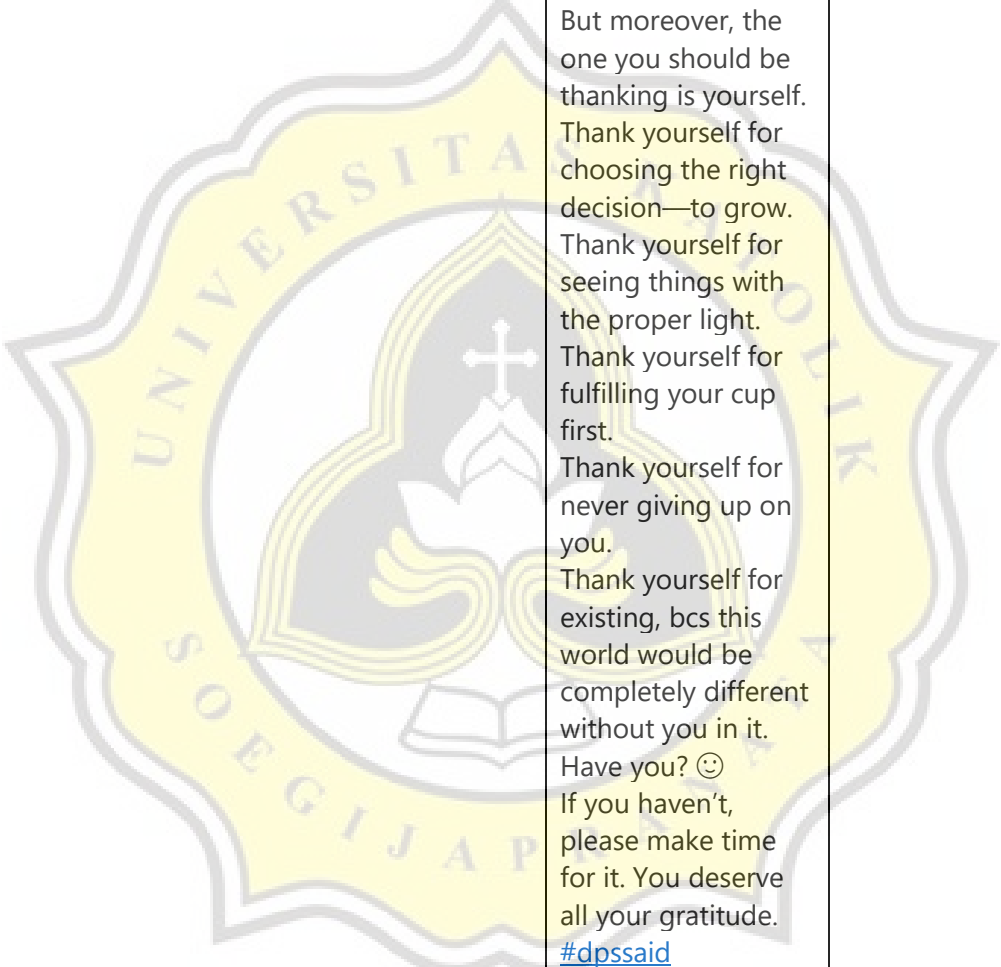
•  
Yg positif mindsetnya aja ya, jangan hasil swabmu 🧪👩☐

78.



Dearest wanqawan onlineku,  
I'm just sharing what I need to share. Glad to know that it meets its purpose. Glad to know that it helps in a way.  
But moreover, the one you should be thanking is yourself. Thank yourself for choosing the right decision—to grow. Thank yourself for seeing things with the proper light. Thank yourself for fulfilling your cup first. Thank yourself for never giving up on you. Thank yourself for existing, bcs this world would be completely different without you in it. Have you? 😊  
If you haven't, please make time for it. You deserve all your gratitude.  
[#dpsaid](#)

20 maret 2022  
[https://www.instagram.com/p/CbT9vJDhZvw/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CbT9vJDhZvw/?utm_source=ig_web_copy_link)



## PAPER NAME

17.M1.0044\_Laurensia Octaviani SastraDi

## WORD COUNT

14421 Words

## CHARACTER COUNT

90082 Characters

## PAGE COUNT

54 Pages

## FILE SIZE

72.5KB

## SUBMISSION DATE

Jun 6, 2022 3:23 AM GMT+7

## REPORT DATE

Jun 6, 2022 3:28 AM GMT+7

- 7% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 7% Internet database
- 1% Publications database
- ~~Crossref~~ database
- ~~Crossref~~ Posted Content database 4%
- Submitted Works database

- Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material
- Small Matches (Less than 10 words)