

D. Buku harian seniman penyandang disabilitas

Workbook¹⁶ di bawah ini ditujukan bagi rekan-rekan penyandang disabilitas dan berguna sebagai catatan, buku harian, sekaligus jurnal. Jadi kamu bisa lebih mudah merencanakan proses berkreasi atau berkolaborasi.

Buku ini juga bisa membantu kamu menceritakan kebutuhanmu serta menerangkan arti seni dan kreatif bagi dirimu.

Jangan ragu untuk menunjukkan kemampuanmu. Tak perlu rendah diri. Kamu pasti bisa.



Chapter 01.

Ayo Kita Mulai!

a. Karya seni apa yang ingin kamu buat?

b. Apa yang ingin kamu ceritakan melalui karya senimu?

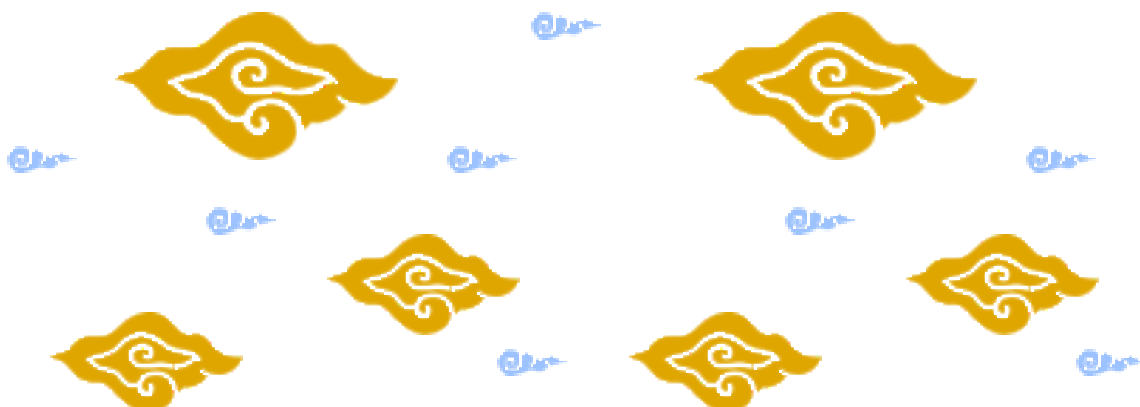
c. Karya seni seperti apa yang biasa kamu buat?

d. Saya suka membuat karya seni dan berkreasi karena....

e. Berkesenian dan berkreasi membuat saya merasa....

f. Pengalaman menarik saya selama membuat karya adalah.....

g. Apa dampak yang kamu rasakan selama berkesenian dan berkreasi?



Apa kemampuan yang kamu dapat dari membuat karya seni?
(centang kotak yang menurutmu sesuai atau tulis di kolom "Lainnya")

- Mengatur waktu
- Memperluas jaringan dengan bertemu orang-orang baru
- Mengekspresikan ide dan emosi saya
- Membagikan pengalaman saya kepada orang lain
- Menyadari dan memahami diri sendiri dengan lebih baik
- Keterampilan sehari-hari (practical skills), seperti berbelanja alat-alat yang dibutuhkan

Lainnya...



Chapter 02.

Apa manfaat seni?

Ayo kita lihat apa dampak seni dan kreativitas pada dirimu.

Dampak positif yang kamu rasakan saat membuat karya seni dan berkreasi dapat membantumu termotivasi dan terus berkarya!

Berkesenian dapat membantumu untuk:

(centang kotak yang menurutmu sesuai atau tulis di kolom "Lainnya")

- Menceritakan dan mengekspresikan perasaan saya
- Merasa baik dengan diri sendiri
- Membuat hari-hari saya berarti dan memiliki tujuan
- Membuat saya fokus dan menyelesaikan tugas-tugas secara bertahap
- Membantu saya berdamai dengan rasa kesendirian dan terkucilkan
- Merasa lebih bahagia dan lebih sehat secara emosional, fisik, dan mental
- Membantu saya sadar jika saya merasa kurang sehat
- Bangun di pagi hari
- Menggerakkan tubuh saya dan merasa semangat menjalani hari

Lainnya...

a. Seberapa pentingkah seni dalam hidupmu? Kenapa?

b. Apa arti seni dalam kehidupan sehari-harimu?

c. Apa yang paling kamu sukai saat membuat karya seni?

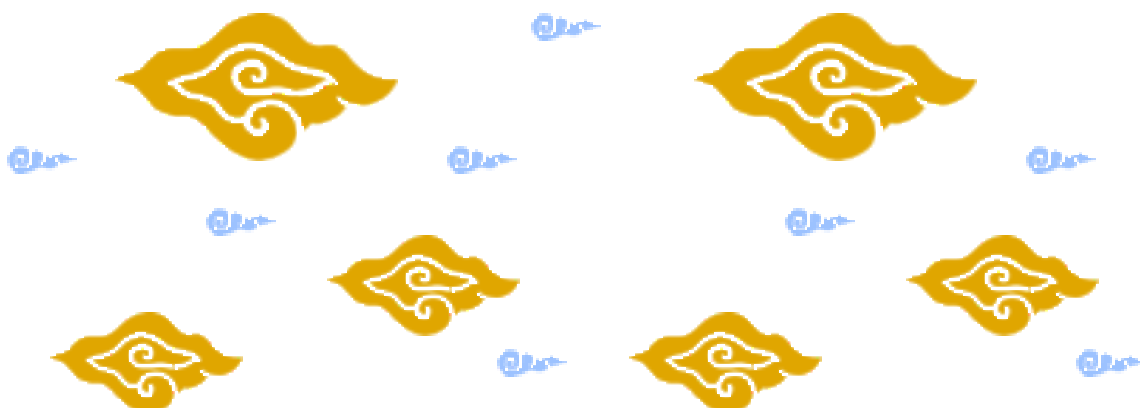
Chapter 03. Jadilah Pemenang!

Terkadang kita harus berani untuk mengutarakan kesulitan kita dan mencari bantuan orang lain. Dengan menjadi "pemenang", berarti kita berhasil untuk mendukung dan mendorong diri sendiri dalam hal:

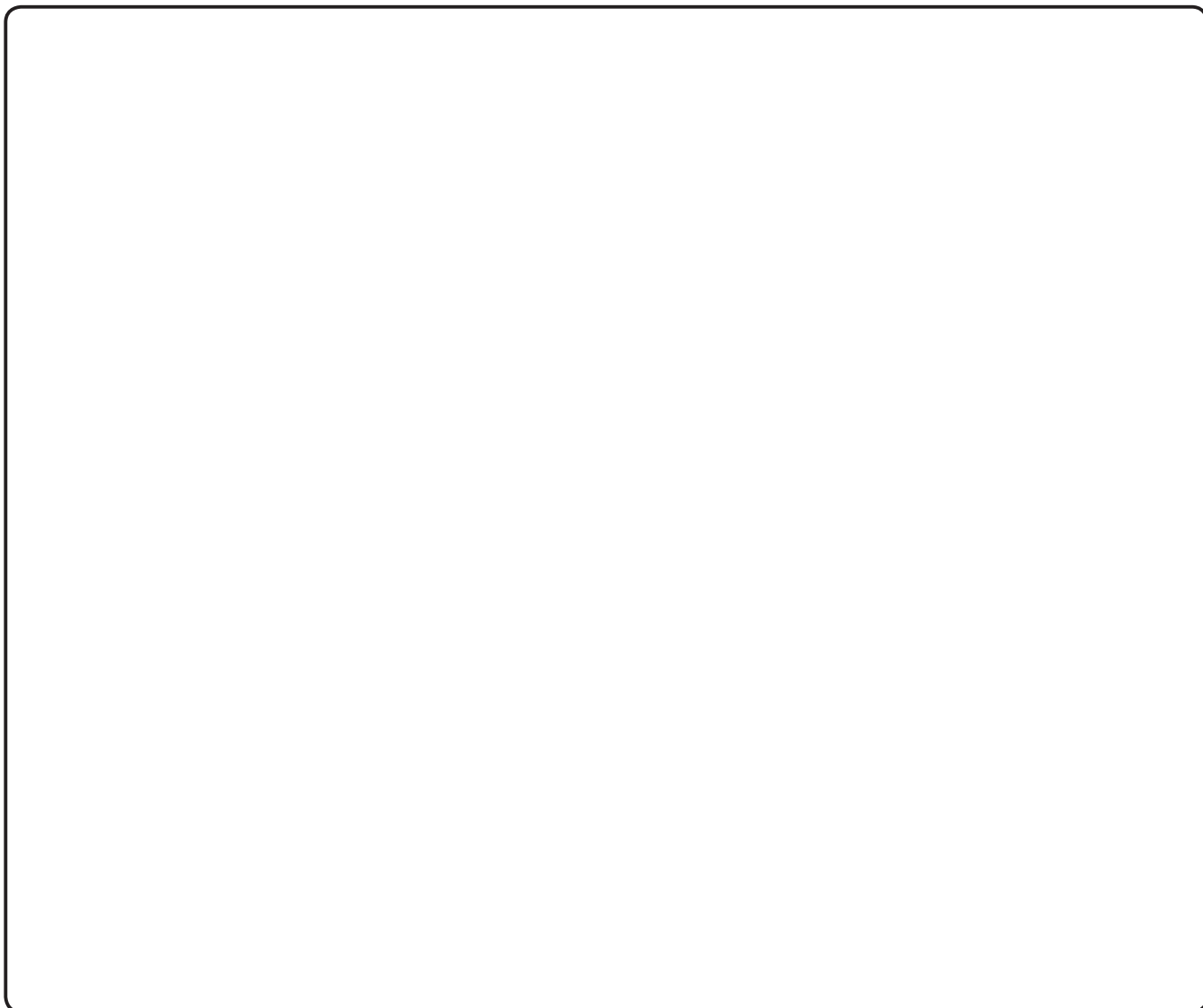
- Tidak malu untuk meminta bantuan dan mengatakan kepada orang lain apa yang kita butuhkan
- Mengekspresikan diri dan bercerita tentang tujuan dan harapan yang ingin dicapai
- Memperjuangkan hak-hak kita

Sama seperti orang lain pada umumnya, kita juga punya hak yang setara di ranah seni untuk:

- Berkreasi
- Membuat karya
- Belajar hal-hal baru
- Berpartisipasi dalam acara seni
- Bekerja dalam industri kreatif
- Mengutarakan pendapat tentang apa arti dan pentingnya seni dalam hidup
- Memiliki peran (ikut terlibat) dalam pembuatan segala hal yang berhubungan dengan seni dan kreativitas
- Seni sebagai media untuk menceritakan pengalaman pribadi
- Ada hak yang belum disebut? Tulis di sini:



Coba gambarkan dirimu saat kamu memperoleh hak-hakmu sehingga kamu merasa bebas berkarya!



Chapter 04.

Siapa pahlawanmu?

Terkadang kita harus berani untuk mengutarakan kesulitan kita dan mencari bantuan orang lain. Dengan menjadi “pemenang”, berarti kita berhasil untuk mendukung dan mendorong diri sendiri dalam hal:

- Orang yang kamu kenal dan percaya
- Orang yang dapat membelamu dan membantumu untuk mendapatkan apa yang kamu butuhkan
- Anggota organisasi seni yang kamu ikuti
- Orang yang tahu aktivitas keseharianmu
- Orang yang biasa kamu ajak ke acara diskusi tentang karya senimu
- Orang yang mengerti gaya senimu dan paham tentang apa yang kamu lakukan
- Orang dari organisasi sosial ataupun badan advokasi

Siapa saja yang mungkin bisa menjadi tim pendukungmu?

(centang kotak yang menurutmu sesuai atau tulis di kolom “Lainnya”)

- Teman
- Anggota keluarga
- [Organisasi seni yang kamu kenal](#)
- Seseorang dari komunitas yang kamu ikuti
- Sukarelawan yang pernah kamu temui
- Lembaga advokasi
- Pemerintah setempat

Lainnya...

Chapter 05.

Ayo buat rencana!

Terkadang kita harus berani untuk mengutarakan kesulitan kita dan mencari bantuan orang lain. Dengan menjadi “pemenang”, berarti kita berhasil untuk mendukung dan mendorong diri sendiri dalam hal:

1. Diskusikan dengan individu maupun tim yang mendukungmu tentang:
 - Mau kamu jadikan apa seni dalam hidupmu
 - Apa saja yang kamu butuhkan untuk bisa mencapai tujuanmu
 - Saling bertukar cerita, ide, dan informasi
 - Berbicara dengan seniman-seniman lain tentang bagaimana mereka merencanakan praktik berkeseniannya
2. Gunakan buku ini untuk merenungkan arti seni dan kreativitas untukmu, serta apa yang ingin kamu lakukan dalam praktik berkesenianmu
 - Diskusikan tentang apa yang bisa mempengaruhi kegiatan senimu, serta apa yang kamu butuhkan dan inginkan
 - Kamu berhak untuk menjadi seniman dan menjadikan seni sebagai bagian dari hidupmu
 - Pastikan pilihan-pilihanmu sesuai dengan apa yang kamu butuhkan dan inginkan



3. Centang kalimat di bawah ini yang sesuai dengan kebutuhan kamu dalam berseni dan berkreasi (atau tulis di kolom "Lainnya")

- Akses untuk mendapatkan bahan-bahan seni
- Tempat yang nyaman untuk berkarya
- Menghadiri program-program seni (seperti pameran dan lokakarya)
- Pendamping selama berkarya
- Transportasi yang bisa diakses
- Bekerja sama dengan seniman profesional sebagai mentor
- Waktu yang cukup setiap harinya untuk berkarya
- Akses untuk mendapatkan jasa JBI
- Mampu mengakses internet
- Membuat sosial media atau website
- Dikelilingi orang-orang yang kamu kenal dan mendukung kamu
- Lingkungan kerja yang ramah
- Belajar kemampuan baru
- Bisa memamerkan karya yang sudah dibuat
- Bertemu dengan seniman dan publik yang tertarik dengan karya seni saya
- Akses untuk pendidikan dan pelatihan seni lebih lanjut
- Kesempatan untuk menjadi sukarelawan ataupun bekerja secara profesional

Lainnya...



Pergi ke pameran dan menonton pertunjukan seni adalah beberapa cara untuk memperluas jaringan dan mendekatkan diri pada komunitas seni. Apakah kamu mau untuk melakukannya?

- Ya
- Tidak
- Belum yakin



Mungkin saja kamu membutuhkan orang dengan kemampuan tertentu yang dapat membantu-mu menyelesaikan karyamu. Siapakah orang yang kamu butuhkan untuk membantumu? (Centang kotak yang menurutmu sesuai atau tulis di kolom "Lainnya")

- Mentor
- Seniman
- Editor
- Penulis
- Sutradara
- Pemasar/Marketing
- Pendanaan

Lainnya...

a. Bagaimana tahapan kamu dalam berkarya?

b. Media apa yang akan kamu gunakan?

c. Di mana kamu akan berkarya?

d. Kapan kamu akan membuat karyamu? Apakah setiap hari? Atau hanya beberapa hari dalam seminggu?

e. Apa yang harus tersedia saat kamu berkarya? (Misalnya bahan-bahan, pendamping, atau aksesibilitas lainnya)



Kalender kegiatan senimu

Jan	Feb	Mar
Apr	Mei	Juni
Juli	Aug	Sep
Okt	Nov	Des