

CHECKLIST REFLEKSI DIRI MINGGUAN



Pengecekan emosi

- ☒ Emosi apa yang biasanya saya rasakan sebelum trading?
- ☒ Apakah saya merasakan FOMO sebelum masuk posisi?

Ya Tidak
- ☒ Apakah saya mulai overtrading setelah rugi atau setelah untung?

Ya Tidak
- ☒ Trading mana yang membuat saya merasa sangat kecewa, dan apa alasannya?
- ☒ Apakah saya tenang dan fokus sebelum membuka posisi Buy atau Sell?

Ya Tidak



Strategi & disiplin

- ☒ Berapa banyak trading saya yang mengikuti rencana setup?
- ☒ Seberapa sering saya melewatkan sinyal konfirmasi?
- ☒ Apakah saya masuk pada level sesuai rencana atau mengejar pergerakan?

Ya Tidak
- ☒ Apakah saya mematuhi jam trading dan aturan saya?

Ya Tidak
- ☒ Berapa banyak trading yang akan saya kembali lakukan jika saya dapat mengulang minggu ini?



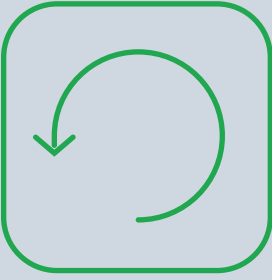
Manajemen risiko & uang

- ☒ Apakah saya mematuhi batas risiko saya?

Ya Tidak
- ☒ Apa kesalahan penentuan ukuran posisi terburuk yang saya lakukan?
- ☒ Berapa kali saya memindahkan stop loss?
- ☒ Apakah saya menghitung rasio risiko-imbal hasil sebelum memasuki setiap trade?

Ya Tidak
- ☒ Apakah saya keluar terlalu cepat atau bertahan terlalu lama karena emosi?

Ya Tidak

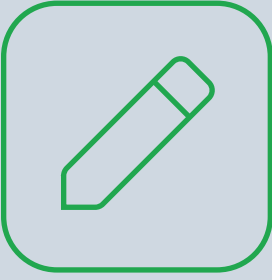


Kesalahan berulang

- ☒ Kesalahan apa yang muncul lebih dari sekali minggu ini?
- ☒ Apakah saya mengulangi kesalahan yang saya tahu tidak boleh saya lakukan?

Ya Tidak
- ☒ Apakah gangguan dari luar (sinyal, chat, berita) memengaruhi trade?

Ya Tidak



Pertumbuhan & poin penting

- ☒ Apa yang saya pelajari minggu ini tentang pasar atau tentang diri saya?
- ☒ Perubahan apa yang akan saya lakukan minggu depan?

Simpan checklist ini dan baca setiap hari Jumat. Semakin sering merenungkannya, semakin cepat Anda berkembang.



Tidak ada trading minggu ini? [Buka Akun Demo FBS](#) untuk membangun pengalaman sebelum evaluasi Anda berikutnya.