

DAFTAR PERIKSA **UNTUK HENTIKAN** **TRADING IMPULSIF**

Sebelum sesi trading

- ☐ Saya sudah meninjau rencana trading
- ☐ Saya sudah memeriksa kalender ekonomi
- ☐ Saya sudah menentukan jumlah posisi yang akan dibuka (1–2)

Sebelum masuk posisi

- ☐ Setup nyata; bukan sekadar perasaan “seharusnya berhasil”
- ☐ Risiko $\leq$ 1–2%
- ☐ Saya sudah menetapkan nilai Stop Loss dan Take Profit
- ☐ Saya sudah menjelaskan setup (diucapkan keras-keras atau ditulis di jurnal trading)

Pemeriksaan diri

- ☐ Saya sudah menghitung sampai 5 sebelum bertindak
- ☐ Saya tenang dan mengendalikan emosi
- ☐ Tidak ada gangguan dari luar (notifikasi dimatikan)

Setelah trading

- ☐ Saya sudah mencatat alasan entri dan hasilnya
- ☐ Sekarang saya akan rehat sebelum pindah ke ide berikutnya
- ☐ Saya tidak punya niat untuk balas dendam

Akhir hari

- ☐ Apa yang memicu emosi hari ini?
- ☐ Apakah saya sudah mengikuti aturan secara ketat?