

"Saham berbahaya? Salah! Yang berbahaya adalah ketololan kita. Ayo beli, baca, dan praktikkan Trading saham bukan gambling."



—Tung Desem Waringin

Penulis buku *best seller* *Financial Revolution* dan *Marketing Revolution*

SMART TRADERS NOT GAMBLERS

UNTUK TRADING SAHAM, FOREX, KOMODITAS, & FUTURES



ELLEN MAY

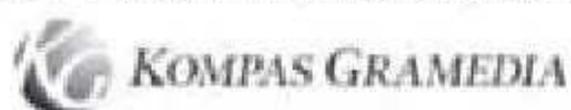
- PAKAR SAHAM • MENTOR • PRAKTISI SAHAM BERPENGALAMAN •
- FOUNDER ELLEN MAY INSTITUTE •

SMART TRADERS NOT GAMBLERS

ELLEN MAY
Faabay Book



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



Bab 1

APA DAN BAGAIMANA TRADING?

*A market is the combined behavior of thousands of people
responding to information, misinformation, and whim.*

—KENNETH CHANG—

Faabay Book

Market atau pasar terbentuk selama ada pembeli dan penjual yang mematok harga beli dan harga jual yang berbeda untuk suatu benda. Antara pembeli dan penjual terjadi negosiasi harga sampai pada akhirnya tercapai kesepakatan di antara pembeli dan penjual. Proses tersebut disebut dengan "trading". Proses jual beli tersebut membentuk sebuah pasar yang likuid atau cair. Semakin ramai sebuah pasar atau semakin tinggi frekuensi beli dan jual, maka sebuah pasar dikatakan semakin likuid atau cair.

Fluktuasi harga yang diciptakan oleh pembeli dan penjual menciptakan pasar. Fluktuasi dan ekspektasi antara harga beli dan harga jual memberi efek emosional yang sangat kuat bagi para pelaku pasar, baik pembeli maupun penjual. Ketika harga naik, terbentuk kecenderungan untuk serakah bagi para pelaku pasar. Demikian pula ketika harga turun, dapat memicu rasa panik para pelaku pasar.

Emosi yang terbentuk dalam pasar menghasilkan berbagai tindakan yang mengakibatkan terjadinya ketidakpastian dalam pergerakan harga pasar.

Trading merupakan sebuah bentuk bisnis, yang berupa aktivitas jual beli, layaknya orang berjual-beli di pasar buah atau pasar swalayan. Jika di pasar buah yang diperjualbelikan berupa buah-buahan, maka dalam trading yang diperjualbelikan adalah saham, mata uang asing, komoditas, dan sebagainya.

Dalam berdagang buah-buahan diperlukan modal untuk membeli buah beserta perlengkapan lain seperti tempat, kulkas, dan kendaraan. Demikian pula dalam bisnis saham, diperlukan modal berupa uang untuk membeli saham. Dalam bisnis buah, kita akan memilih buah-buahan yang baik, manis rasanya, dan tidak busuk.

Demikian pula dalam trading saham, kita harus memilih saham-saham yang berkualitas baik atau likuid untuk diperjualbelikan. Dalam bisnis buah, berlaku tawar-menawar. Sang penjual dapat menjual buahnya pada saat itu juga, atau tidak menjualnya karena tamak hingga buahnya menjadi layu dan busuk, sampai pada akhirnya ia akan menjual buah busuk tersebut dengan harga murah kepada tukang buah potong.

Demikian pula dalam saham, Anda dapat merealisasikan keuntungan Anda atau bersikap tamak dengan memegang terus saham Anda hingga



keuntungan Anda menipis bahkan berbalik menjadi kerugian dan harus cut loss dengan kerugian yang cukup besar.

Jika di pasar sedang musim buah apel, maka harga buah apel menjadi murah karena ketersediaan buah apel lebih banyak daripada permintaan. Sebaliknya, ketika sedang tidak musim buah mangga, harga buah mangga mahal karena permintaan yang jauh lebih besar dibandingkan penawaran.

Demikian pula dalam trading saham, berlaku tawar-menawar harga. Ketika penawaran atau aksi jual lebih besar, harga saham A menjadi lebih murah atau turun. Sebaliknya, ketika lebih banyak orang yang membeli saham B, maka harga saham B akan bergerak naik karena daya beli yang lebih besar daripada penawaran.

Saham, seperti yang telah saya ungkapkan, merupakan share atau bagian kepemilikan sebuah perusahaan, dan semuanya itu telah diatur dalam undang-undang. Jadi, dengan membeli saham, kita turut membeli suatu bagian dalam sebuah perusahaan.

Faabay Book

TRADING VS INVESTASI

Trading adalah kegiatan beli di harga rendah dan jual di harga yang lebih tinggi dalam rentang waktu yang relatif singkat untuk memperoleh keuntungan dengan cepat. Yang diperjualbelikan bisa berupa saham, mata uang asing, komoditas, dan sebagainya. Rentang waktu trading berkisar dari hitungan menit, jam, hari, hingga beberapa minggu. Tujuan dari trading adalah mengumpulkan keuntungan dari selisih harga beli dan harga jual. Umumnya trader memanfaatkan tren dan perubahan momentum pada saham-saham yang harganya sangat berfluktuasi untuk menghasilkan keuntungan.

Investasi adalah penempatan sejumlah uang atau modal dalam sebuah instrumen (misalnya: saham, emas, obligasi) dengan harapan uang tersebut akan bertambah. Investor juga membeli saham di harga yang rendah dan menjual di harga yang lebih mahal. **Perbedaan investasi dengan trading terletak dalam rentang waktu beli dan jual.** Jika trading dilakukan dalam rentang waktu yang cukup pendek, investasi

dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama, yaitu dalam hitungan bulan hingga beberapa tahun. **Seorang investor lebih menekankan pada pertumbuhan laba dan value perusahaan serta deviden dalam jangka panjang. Investor tidak terpengaruh oleh fluktuasi harga saham. Investor mencari keuntungan sangat besar dalam jangka waktu panjang.**

Investasi memiliki kelebihan yaitu kekuatan pelipatgandaan keuntungan. Sedangkan dalam trading kita bisa memetik keuntungan dalam waktu yang relatif lebih cepat dibandingkan dengan investasi yang butuh waktu bertahun-tahun.

PERBEDAAN	TRADER	GROWTH INVESTOR	VALUE INVESTOR
Tujuan	Akumulasi profit	Pelipatgandaan profit	Pelipatgandaan profit
Jangka waktu	Short	Medium	Long
Metode Analisis	TA	TA dan FA	TA dan FA
Periode	Harian	Mingguan-bulanan	Bulanan-tahunan
Monitoring	Sangat aktif	Tidak terlalu aktif	Jarang
Alat	Data realtime/ grafik	Laporan keuangan, grafik	Laporan keuangan, neraca, grafik
Strategi	Tidak boleh Average Down	Boleh Average Down	Boleh Average Down

	SCALPER	DAYTRADER	SWING TRADER	POSITION TRADER
Rentang Waktu	Menit-jam	Menit-Jam	Harian-Mingguan	Mingguan-Bulanan
Aktivitas	Harus pantau realtime trade	Harus pantau realtime trade	Bisa EOD trading	Tidak perlu setiap hari buka chart
Data	Realtime	Realtime	Daily – wekkly chart	Daily – weekly chart
Profit	Kecil tapi sering	Kecil tapi sering	Sedang	Lebih besar
Strategi yg cocok	Lihat bid offer, BOS / BOS di chart m1 / m5	Lihat bid offer, BOS / BOS di chart m15-h1	BOS / BOB *)	Darvas, trend following, BOS, BOB

*) BOS : Buy on suport
BOB : Buy on breakout

Mana yang lebih menguntungkan, trading atau investasi? Keduanya akan sama menguntungkan jika dilakukan dengan cara yang tepat, serta ilmu dan disiplin yang benar, seperti kapan harus membuka dan menutup suatu posisi, money management, dan risk management yang ketat.

Perbedaan rentang waktu yang sangat besar antara trading dan investasi membuat strategi yang dilakukan dalam trading dan investing sangat berbeda. Strategi yang dipergunakan dalam trading tidak dapat dicampuradukkan dengan investasi.

Oleh karena itu, sejak awal tentukan dahulu apakah Anda ingin menempatkan diri Anda sebagai seorang trader atau investor, supaya Anda tidak salah kaprah dalam mengambil keputusan.

Buku ini dibuat untuk membantu trader dalam memperbaiki kualitas transaksi serta memperbaiki emosinya. Oleh karena itu, sebagian besar pokok bahasan dalam buku ini kurang tepat jika diaplikasikan bagi investor, sekalipun ada beberapa hal yang memang dapat membantu investor untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai peran mereka dalam pasar.

Curtis M Faith dalam bukunya *The Way of The Turtle* membuat sebuah pengertian yang unik mengenai investasi. Faith mengatakan bahwa seorang investor biasanya membeli "benda nyata", seperti perusahaan, emas, perak, dan sebagainya.

Warren Buffet yang membeli perusahaan, bukan saham, dalam jangka waktu lama melipatgandakan keuntungan. Buffet tidak memedulikan harga saham yang menunjukkan nilai perusahaan, namun ia memperhatikan tentang perusahaan itu sendiri, seperti manajemen, produk, dan kondisi pasar.

Trader tidak membeli benda nyata. Trader tidak membeli emas, perak, perusahaan secara fisik. Trader membeli saham, kontrak futures/komoditas dan options. **Traders peduli pada pergerakan harga sesaat dan memanfaatkannya untuk beli dan jual.**

BISNIS YANG SEMPURNA

Trading adalah bisnis yang sempurna, yang memberikan kebebasan waktu, tenaga, dan latar belakang. Trading juga merupakan bisnis yang memberi kebebasan luar biasa, karena tidak ada peraturan sama sekali dalam trading. Anda tidak perlu terpaku pada jam kantor.

Ketika Anda sudah selesai melakukan transaksi, Anda dapat memutuskan untuk berhenti atau tetap melanjutkan aktivitas trading. Tidak ada aturan yang mengharuskan Anda untuk membeli ini atau itu, dan tidak ada yang membatasi seberapa besar uang yang harus Anda alokasikan untuk suatu jenis saham.

Adanya potensi keuntungan yang cukup besar dalam rentang waktu yang singkat serta tenaga yang minim membuat trading menjadi sebuah bisnis yang menarik. Risiko besar yang menyertai reward tidak memadamkan semangat para trader, bahkan sering kali justru membuat trader merasa tertantang.

Faabay Book

Fakta: Semua Trader Ingin Sukses

Semua orang yang mulai trading pasti ingin sukses. Namun, apakah semua trader yang ingin sukses tersebut pada akhirnya benar-benar sukses? Tentu tidak! Bahkan banyak yang pada akhirnya hanya "kepengen" saja!

Survei membuktikan bahwa hanya ada sekitar 10% trader yang sukses dengan konsisten. Sedangkan 90% lainnya mengakhiri karier trading mereka dengan kegagalan bahkan bangkrut! Sebenarnya apa yang membedakan trader yang sukses dan yang gagal tersebut?

Yang membedakan adalah tindakannya! Trader gagal karena banyak hal. Yang pertama, mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan. Tidak tahu mana saham yang potensial; tidak tahu level beli yang baik; tidak tahu kapan harus keluar atau menjual sahamnya; tidak tahu kapan harus merealisasikan keuntungan, apalagi untuk membatasi kerugian. Yang kedua, banyak trader gagal bukan karena tidak tahu. Mereka menguasai

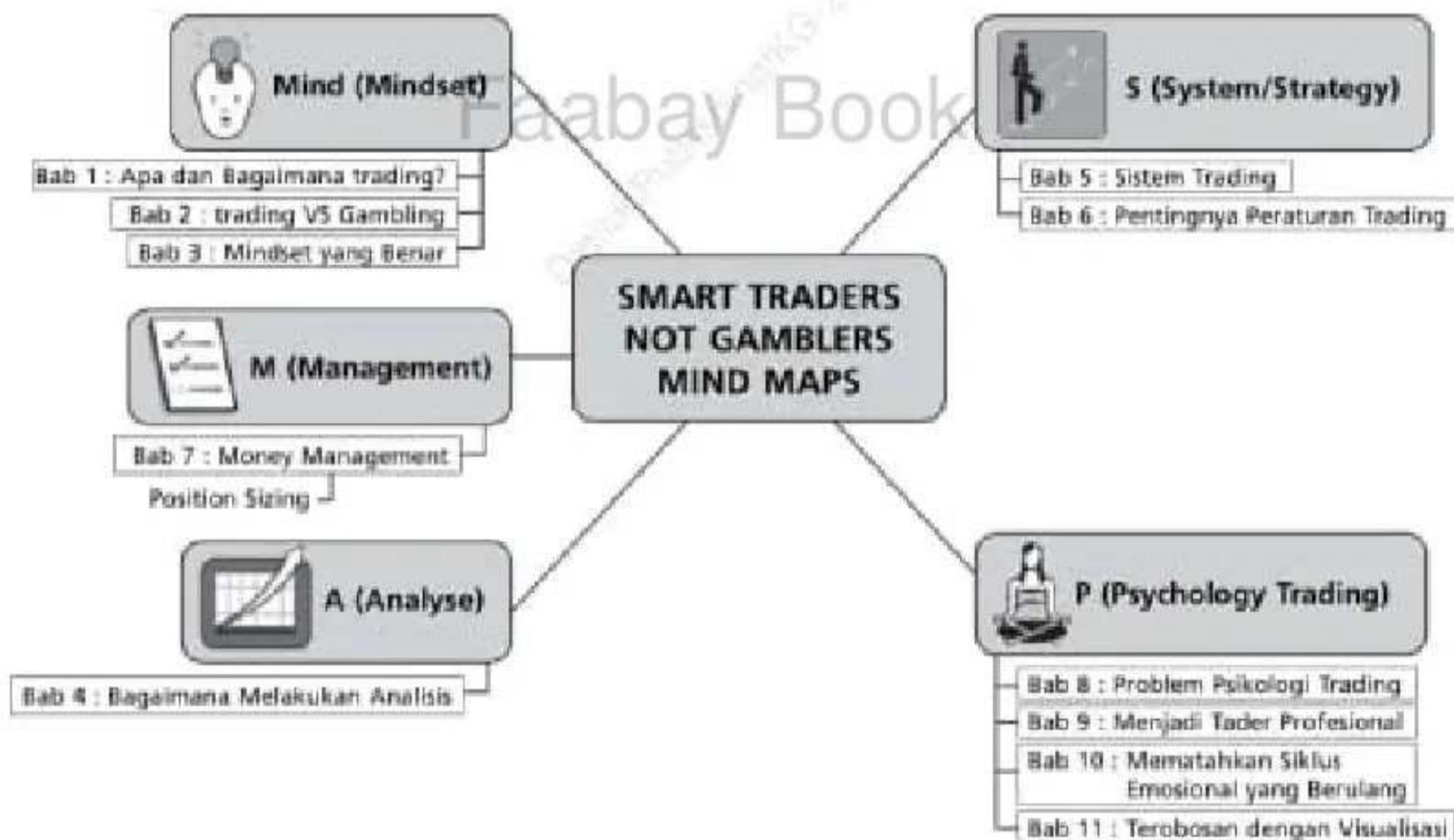
banyak sistem dan strategi, berbagai metode analisis. Namun apa yang terjadi? Sungguh ironis, mereka tidak bisa melakukan apa yang sudah mereka rencanakan sendiri.

Lalu, apa yang dilakukan oleh 10% trader sukses tersebut?

RAHASIA SUKSES TRADER PROFESIONAL

Setelah saya belajar dan membaca berbagai buku trader profesional kelas dunia seperti Alexander Elder, Van K Tharp, David Novac, Chuck Mellon, Martin J Pring, Jesse Livermore, Conrad Alvin Lim, dll, saya menjumpai beberapa persamaan dari mereka. Trader profesional memiliki: **Mind MAPS!**

Apa itu **Mind MAPS**? Mind MAPS merupakan kependekan dari **Mindset, Manajemen, Analisis, Psikologi trading, Strategi.**



Money management dan kemampuan menganalisis merupakan pengetahuan dan keterampilan yang mutlak untuk dimiliki oleh trader. Namun tanpa adanya mindset dan psikologi trading yang benar, trader sering kali gagal dalam menerapkan strategi yang sudah ia buat sendiri.

- **Mindset** yang benar, dibahas pada Bab 1, 2 dan 3.
- **Analisis** (metode menganalisis), meliputi analisis fundamental dan teknikal, dibahas pada Bab 4.
- **Strategi**, meliputi cara membuat perencanaan/trading plan (menentukan level beli dan jual), dibahas pada Bab 5 dan 6.
- **Manajemen**, meliputi money management dan risk management, dibahas pada Bab 7.
- **Psikologi trading**, tentang apa saja permasalahan psikologis trader dan cara mematahkan siklus emosional yang merugikan, dibahas pada Bab 8–11.

Mengapa disampaikan dengan urutan seperti itu? Mindset yang benar harus dimiliki trader sejak awal. Setelah memiliki mindset yang benar, seorang trader dapat belajar menganalisis dengan lebih objektif, sehingga ia dapat membuat sistem trading atau strategi yang menguntungkan.

Money management dan risk management melengkapi pengambilan keputusan dan psikologi trading yang baik membuat trader mampu menjalankan strategi dan perencanaan yang sudah dibuat dengan baik.

Psikologi trading, yang merupakan isu utama dan penting dalam buku ini, adalah kunci keberhasilan seorang trader. Tanpa psikologi trading yang baik, trader tidak akan bisa menjalankan strategi apa pun yang sudah ia buat.

LANGKAH BAYI

- Tentukan dari awal, Anda ingin jadi trader atau investor.
- Jika Anda ingin melakukan keduanya, pisahkan portofolio trading dari portofolio investasi.

Bab 2

TRADING VS GAMBLING

*"The stock market is never obvious;
it was designed to fool most of the people, most of the time."*
— JESSE LIVERMORE —

Sering kali kita mendengar berbagai opini yang muncul di masyarakat mengenai trading yang identik dengan perjudian, seperti:

- "Mengapa Anda berani bermain saham? Anda pasti rugi."
- "Suami saya tidak mengizinkan saya bermain saham karena saham sama dengan judi."
- "Jangan main saham lagi, sangat berbahaya, rekan-rekan saya yang bermain saham/forex kebanyakan rugi, bahkan bangkrut. Trading sangat berbahaya."
- "Saya pernah bermain saham dan saya tidak bisa berhenti hingga uang saya habis. Jangan trading, karena Anda tidak akan bisa berhenti!", dan seterusnya.

Hal ini tidak hanya menyangkut saham, namun juga instrumen finansial lainnya seperti forex, futures, commodity, index, dan sebagainya.

Opini-opini tersebut membuat saya sangat tergelitik untuk mengupasnya lebih dalam lagi dan menuangkannya dalam buku ini. Mari kita

OPINI: "BERMAIN" SAHAM, "MENANG," DAN "KALAH"

Masyarakat sudah terbiasa menggunakan kata "bermain", "menang", dan "kalah" dalam bisnis trading. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mempunyai sebuah cara pandang yang menganggap trading bukanlah suatu bisnis, namun sebagai suatu hal yang tidak serius, sebagai sebuah permainan atau perjudian.

Tidak jarang saya menjumpai beberapa trader yang menjalankan aktivitas trading hanya karena ingin mengisi waktu dan menjadikan trading sebagai sebuah "money game". Tidak peduli ada peluang yang baik atau tidak, mereka tetap melakukan aksi beli.

Faktanya:

Seperti yang telah dijelaskan dalam Bab 1, trading adalah sebuah bisnis yang sempurna, merupakan aktivitas beli dan jual saham atau kepemilikan sebuah perusahaan, layaknya aktivitas beli dan jual lainnya. Untuk menjalankan sebuah bisnis, Anda harus belajar mengenai berbagai strategi dan membuat perencanaan bisnis.

Seorang trader yang mempunyai orientasi untuk mengisi waktu atau sekadar bermain-main tidak akan mau belajar dan tidak termotivasi untuk menciptakan transaksi yang berkualitas. **Jika Anda ingin trading, pilihannya adalah berdisiplin menekuninya sebagai sebuah bisnis atau tidak sama sekali**

Untuk selanjutnya, saya akan mengganti kata "bermain saham" dengan trading agar pembaca juga menerapkan pola pikir yang benar.

OPINI: ANDA PASTI RUGI!

Opini ini muncul karena sebagian besar trader mengalami kegagalan dan kebangkrutan. Sembilan puluh lima persen teman yang saya jumpai menunjukkan antipati terhadap saham, forex, dan instrumen trading

meningkatkan kemampuan terhadap saham, forex, dan instrumen trading lainnya, karena dirinya atau sanak saudaranya mengalami kerugian dan

kebangkrutan dalam trading. Benarkah trading membuat orang rugi dan bangkrut?

Faktanya:

Semua trader mengalami kerugian? Benar sekali! Setiap trader, baik pemula maupun profesional, pasti pernah mengalami kerugian. Bahkan, kerugian atau melakukan *cut loss* juga menjadi bagian dalam kehidupan trading sehari-hari trader profesional.

Lalu, apa bedanya trader amatir dan profesional? Trader amatir mengalami kerugian dan tidak bisa membatasinya! Sedangkan trader profesional **tahu** bagaimana caranya dan **mau** melindungi modalnya.

"Cut your losses short, let your profit run", kira-kira itulah yang dilakukan oleh para trader profesional. Disiplin dalam membatasi kerugian sering kali terasa sangat menyakitkan. Hanya trader yang bisa melindungi modalnyalah yang akan berhasil!

OPINI: TRADING SANGAT BERBAHAYA!

"Trading merupakan sebuah investasi yang sangat menguntungkan, namun juga sangat berisiko! Karena itu, trading sangat berbahaya!"

Faktanya:

Sebelum saya mengungkap fakta tentang risiko ber-trading, saya ingin bertanya kepada Anda. Apakah mengemudi mobil itu berisiko tinggi?

Mengemudikan mobil akan sangat berisiko jika yang mengemudikan adalah anak berusia 10 tahun! Namun situasi akan berbeda jika yang mengemudikan mobil Anda adalah seorang sopir yang sudah berpengalaman belasan tahun. Tentu risikonya jauh lebih kecil dibandingkan dengan mobil yang dikemudikan oleh anak berusia 10 tahun, bukan?

Demikian pula investasi ataupun trading. Risiko sering kali muncul

Demikian pula investasi ataupun trading. Risiko sering kali muncul sebagai akibat minimnya pengetahuan dan keterampilan traders atau investor dalam bidang tersebut.

Trader sejati adalah mereka yang benar-benar mau belajar tentang strategi, berlatih, mengendalikan emosi, dan terus mengasah kemampuan. Trader yang malas dan bodoh sudah pasti hanya akan menjadi korban market dan bangkrut!

The game of speculation is the most uniformly fascinating in the world, but it's not a game for the stupid, the mentally lazy, the man of inferior emotional balance, or for the get-rich-quick adventurer. They will die poor.

— JESSE L LIVERMORE —

OPINI: ANDA TIDAK AKAN BISA BERHENTI!

"Saya pernah main saham dan TIDAK BISA BERHENTI hingga uang saya habis. Jangan coba-coba terjun ke dunia saham, karena Anda tidak akan bisa berhenti hingga bangkrut!"

Faabay Book
Faktanya:

Dari pernyataan tersebut, kita tahu sebenarnya trader tersebut sudah menyadari kesalahannya, yaitu TIDAK BISA BERHENTI. Ia tidak bisa berhenti hingga uangnya habis. Tampak jelas bahwa ia tahu ia harus berhenti ketika mengalami kerugian.

Faktanya, keputusan berhenti atau tidak adalah keputusan pribadi si trader! Bukan market yang menentukan kapan Anda harus mulai atau berhenti. Market tidak mempunyai kewajiban apa pun terhadap transaksi Anda. Trader-lah yang harus bisa mengendalikan dirinya dan transaksinya untuk dapat mengikuti pergerakan pasar!

Ketika keputusan berada di tangan Anda, sungguh tidak masuk akal seorang trader mengatakan bahwa market membuat kita kecanduan! Inilah perbedaan antara seorang pebisnis dan seorang penjudi. **Pebisnis (trader sejati) tahu kapan ia harus membeli dan menjual, kapan ia**

bertindak atau menunggu momen yang menguntungkan. Penjudi tidak peduli kapan ia harus mulai dan berhenti, juga tidak peduli bagaimana cara mulai dan berhenti yang benar!



KESIMPULAN

Faabay Book

Ya, trading sama dengan judi, jika Anda tidak membekali diri dengan pengetahuan yang benar tentang trading. Trading bisa menjadi apa pun seperti yang Anda mau, baik itu judi maupun bisnis, tergantung cara Anda memperlakukan trading itu sendiri. Namun saya yakin bahwa setiap trader profesional akan berpendapat bahwa trading adalah sebuah bisnis.

Seperti halnya setiap jenis bisnis, trading juga mempunyai unsur spekulasi dalam mencapai keuntungan. Setiap hari pun kita berspekulasi ketika kita menghadapi ketidakpastian.

Saat kita berdiri dengan satu kaki pada lantai yang licin ada kemungkinan kita terjatuh. Saat seseorang mengemudikan mobil menuju ke suatu tempat, ada kemungkinan ia akan menyerempet atau menabrak

mobil lain atau sampai ke tempat tujuan dengan selamat. Saat kita membeli buah jeruk yang tampak segar dan menggoda, bisa saja buah tersebut terasa masam.



Saat kita berbisnis dengan seorang rekan yang sangat baik dan kita percaya, tetap ada kemungkinan bahwa orang tersebut akan melakukan tindakan yang menguntungkan dirinya semata dan merugikan kita.

Bahkan saat kita menikahi seseorang yang sangat kita cintai dan mencintai kita, tetap ada kemungkinan orang tersebut akan menyakiti bahkan mengkhianati kita, karena kita tidak mungkin mengenali orang tersebut 100% dan kita tidak dapat membaca masa depan.

Semua hal dalam hidup kita mengandung unsur ketidakpastian, spekulasi, dan penuh dengan risiko. Yang bisa kita lakukan adalah meminimalisir risiko. Ketika memilih buah jeruk, kita akan memilih yang berwarna oranye dan tidak busuk. Begitu pula ketika kita memilih rekan bisnis atau pasangan hidup, kita harus mengenal latar belakangnya terlebih dahulu. Saya pernah mengalami risiko negatif dalam berbisnis ketika memilih partner yang kurang tepat, sekalipun pada awalnya segala sesuatu terlihat baik.

Demikian pula trading. Trading merupakan sebuah bisnis yang penuh dengan unsur ketidakpastian dan berisiko. Sekalipun kita sudah meminimalkan risiko, namun risiko dengan persentase sekecil apa pun tetap ada dan tidak bisa diabaikan. Karena itu, kita harus waspada dan menyediakan proteksi.

Seperti halnya ketika seseorang akan berenang di kolam yang dalam, ia harus mampu berenang dengan baik; jika tidak, ia akan tenggelam. Seorang trader harus membekali dirinya dengan ilmu dasar trading, seperti analisis teknikal, strategi/sistem yang baik dalam membuat trading plan, manajemen risiko yang baik, dan pengendalian emosi untuk meminimalkan risiko.

Seorang trader pemula dapat belajar dan berlatih dengan menggunakan akun demo virtual tanpa harus benar-benar kehilangan uang. Informasi mengenai platform virtual trading untuk saham dan forex bisa di peroleh di alamat web: bit.ly/virtual_trading. Anda juga dapat menggunakan

data historis berupa grafik secara gratis dari www.chartnexus.com, atau menggunakan fasilitas "Bar Reply" dari perangkat lunak Amibroker yang bisa Anda dapatkan versi trialnya di www.Amibroker.com. Dapatkan diskon khusus bagi pembaca buku *Smart Traders Not Gamblers* untuk

pembelian Amibroker Pro (hubungi amibroker.indonesia@gmail.com). Jadi, untuk mulai mengasah ilmu dalam trading, Anda tidak perlu kehilangan uang sama sekali. Setelah itu, Anda dapat mengasah kemampuan trading dengan membuka sebuah akun kecil.

Jika Anda sudah berlatih namun ternyata Anda selalu rugi atau kehabisan "uang", sebaiknya Anda beralih ke profesi lain, karena jelas trading tidak cocok untuk Anda. Jika Anda tidak sabar dan langsung terjun ke akun nyata (*real account*) ketika Anda belum memperoleh bekal yang cukup, dapat dipastikan Anda sedang berjudi.

Rekan saya, Agus (nama disamarkan untuk menjaga privasi) adalah seorang trader pemula, mencoba bertransaksi dalam pasar Komoditas (Silver). Saya menyarankan Agus berlatih dalam akun demo yang tersedia. Pengalaman 1–2 hari berlatih di akun demo dan melihat harga Silver yang terus menanjak membuatnya panas dan ingin segera memperoleh uang/keuntungan yang sebenarnya. Hari ke-3 dia mulai mencoba akun nyata, dan apa yang terjadi?

Sekalipun tren harga tetap naik, dia mengalami kerugian yang luar biasa: sebesar 70% dari keseluruhan modalnya. Selain karena dipermainkan oleh perasaan serakah yang sangat besar, Agus juga belum menguasai fasilitas online trading tersebut sehingga ia salah dalam melakukan order. Karena terburu-buru ingin mengejar profit, ia melakukan transaksi 10 kali lebih besar daripada yang ia rencanakan.

Trader yang telah berhasil dalam akun demo biasanya sangat bersemangat dalam trading di akun nyata. Namun kenyataannya, trading dalam akun nyata tidak sama 100% dengan trading dalam akun demo. Sering kali, setelah memperoleh beberapa keuntungan yang membuat trader bersemangat, ia jatuh dalam sebuah kerugian besar atau beberapa kerugian yang berturut-turut.

Penyebabnya adalah pemakaian uang nyata sangat memengaruhi psikis trader. Karena menggunakan uang yang sebenarnya, trader akan

psikis trader. Karena menggunakan uang yang sebenarnya, trader akan lebih “terbebani” dan lebih mudah merasa takut dan tamak. Trader harus banyak berlatih untuk dapat mengambil keputusan secara objektif, sebelum melangkah pada akun yang lebih besar.

Tidak ada satu hal pun yang instan di dunia ini. Untuk menjadi se-



orang koki yang andal, penyanyi ternama, atau atlet terkenal, seseorang membutuhkan latihan dan pengorbanan yang besar.

Begitu juga dalam trading, diperlukan latihan dan disiplin. Itulah yang membedakan seorang trader sebagai *businessman* dan trader yang hanya memanfaatkan arena trading sebagai kasino.

AKTIF VS PASIF

Sebenarnya apa yang membuat persepsi trading sama dengan judi? Bukankah trading merupakan perdagangan—perdagangan yang sah yang telah diatur dalam undang-undang? Seperti telah kita bahas sebelumnya, 85%–90% trader merupakan trader yang gagal dan mengakhiri karier tradingnya dengan kerugian, kekecewaan, bahkan kebangkrutan.

Dari situlah dunia trading mulai disamakan sebagai sebuah arena judi. Sungguh sulit bagi para *loser* tersebut untuk memperoleh “kemenangan”. Sebagian besar trader mengalami “kekalahan”. Setidaknya itulah istilah yang mereka gunakan, “permainan”, “kekalahan”, dan “kemenangan”.

Kesalahan yang menyebabkan kegagalan mereka tidak terletak pada trading atau instrumen trading, namun sayangnya trading selalu dikam-binghitamkan.

Kesalahan terletak pada diri trader itu sendiri, karena dia terjebak dalam siklus emosional yang berulang, yang membuat mereka mengambil setiap keputusan berdasarkan emosi, dan tidak mau berubah. Ironisnya, semua ini terjadi karena pola pikir yang salah sejak pertama kali dia melakukan aktivitas trading, yaitu dia menempatkan diri sebagai penjudi.

Satu hal yang membedakan trader dengan gambler (penjudi) adalah sikap dan tindakan dari pelaku. Dalam perjudian, Anda bersikap **pasif**, sama sekali tidak dapat melakukan apa pun untuk menghentikan keka-

lahan. Begitu pula sebaliknya jika Anda menang, Anda hanya dapat menerima *outcome* apa adanya. Karena itu, Anda akan dapat menghilangkan risiko hanya jika Anda berhenti berjudi sama sekali.

Trading jelas berbeda. Dalam trading, Anda dapat dan **harus** berpartisipasi serta bersikap **aktif**. Selama aktivitas trading berjalan, Anda

dapat melakukan sesuatu untuk membatasi kerugian ataupun merealisasikan keuntungan, baik secara bertahap maupun seluruhnya.

Jika Anda bersikap pasif dan membiarkan transaksi Anda begitu saja, Anda sedang menempatkan transaksi Anda dalam sebuah perjudian. Bisa jadi Anda memperoleh keuntungan yang spektakuler atau kerugian yang sangat besar.

Dalam perdagangan pada market yang ter-leverage seperti Forex, Futures, dan sebagainya, jika Anda tidak segera membatasi kerugian, broker akan memaksa Anda keluar dari market secara otomatis saat dana/margin Anda terkikis habis.

Dalam saham, Anda dapat membiarkan begitu saja saham yang rugi dan menjadikannya sebagai sebuah portofolio investasi dadakan. Hal ini membuat portofolio Anda penuh dengan saham-saham yang statusnya rugi, sehingga dana Anda terpenjara dan Anda tidak dapat memanfaatkan uang Anda untuk melangkah pada peluang trading berikutnya.

Tak jarang trader menyuntikkan kembali dana segar supaya dapat melanjutkan aktivitas trading. Namun hal ini sangat tidak bijaksana.

Sayangnya, banyak trader (kelompok 85%–90%) memilih untuk bersikap pasif. Mereka membiarkan kerugian semakin besar dengan harapan suatu saat market akan berbalik dan mengembalikan kerugian mereka, atau bahkan memberi mereka keuntungan. Bagi beberapa trader, menghentikan kerugian atau cut loss terasa sangat menyakitkan. Sikap pasif itulah yang membuat mereka tidak berbeda dengan penjudi.

Bersikap pasif dalam trading adalah sebuah kesalahan besar. Membiarkan kerugian membengkak dan tidak merealisasikan keuntungan akan membuat karier trading Anda bermasalah. Para trader profesional tahu benar kapan mereka harus segera merealisasikan profit dan menghentikan kerugian sebelum kerugian membesar dan tak terkontrol.

Anda tidak bisa berpangku tangan saat bertrading. Anda harus aktif

dalam membuka posisi ketika muncul peluang yang baik. Anda juga harus aktif ketika harus menutup posisi baik merealisasikan keuntungan ataupun proteksi/membatasi kerugian.

Jika Anda melakukan proteksi, Anda harus tetap bersyukur karena kerugian dapat dibatasi, tidak peduli jika ternyata harga akhirnya berbalik.



Jika Anda telah merealisasikan keuntungan, Anda harus bersyukur karena Anda telah memperoleh keuntungan sesuai target, tidak peduli harga akan terus berlari.

Dengan menjadi trader yang aktif, Anda telah membekali diri Anda sendiri dengan kebiasaan baik untuk menjadi bagian dari “kelompok 10% hingga 15%”.

Jesse L Livermore, seorang trader terkemuka, mengatakan bahwa trading merupakan sebuah “permainan” spekulasi yang sangat menarik di seluruh dunia. Namun permainan itu tidak diperuntukkan bagi orang-orang bodoh bermental malas, orang yang tidak memiliki keseimbangan emosional yang baik, atau petualang yang ingin cepat kaya. Mereka akan berakhir dalam kebangkrutan.

Sekali lagi saya tekankan, apakah trading merupakan bisnis atau perjudian, semuanya tergantung pada bagaimana Anda memperlakukan trading itu sendiri: apakah Anda bertindak sebagai penjudi yang serakah, malas belajar, emosional, ingin cepat kaya, dan pasif; atau Anda memilih menjadi pebisnis yang membuat dan menerapkan sistem bisnis Anda dengan disiplin dan tidak emosional.

Jika Anda membeli buku ini, saya yakin Anda memilih untuk menjadi seorang pebisnis yang berhasil dalam trading. Proses untuk berhasil dalam bisnis trading bukanlah proses yang mudah dan cepat, melainkan melalui pembelajaran dan latihan yang sangat panjang.

Bagaikan tanah liat di tangan pengrajin, supaya dapat menjadi sebuah porselen yang indah diperlukan proses membentuk dan membakar yang tentunya tidak enak bagi si tanah liat tersebut. Demikian pula dalam trading, untuk menjadi seorang profesional diperlukan proses yang berliku-liku. Namun, janganlah berkecil hati.

Tidak ada kata gagal, yang ada hanyalah sukses atau belajar! Demikian

APAKAH SAYA SEORANG PENJUDI ATAU PEBISNIS?

Dalam bukunya *Trading for A Living*, Dr. Alexander Elder, Ph.D., seorang trader sekaligus psikiater yang sangat terkenal dalam dunia trading, mendeskripsikan perjudian sebagai suatu aktivitas bertaruh dalam sebuah pertandingan/permainan yang sifatnya spekulatif atau menggunakan keterampilan.

Spekulasi senantiasa ada dalam banyak sisi kehidupan manusia. Perjudian bersifat repetitif, menggairahkan, sangat menarik, susah dihentikan, kesenangan yang memabukkan, dan sering kali disertai perasaan bersalah bagi para pelakunya.

Elder mempertegas makna judi dengan mengutip pernyataan dari Dr. Ralph Greenson, seorang ahli jiwa ternama di California. Greenson menyebut seseorang yang berjudi dengan dikendalikan oleh alam bawah sadarnya dan yang tidak dapat berhenti sebagai seorang *neurotic gambler*. Seorang *neurotic gambler* merasakan kepuasan dalam berjudi, juga dalam menguji keberuntungannya.

Kemenangan memberikan sensasi yang luar biasa bagi para *neurotic gambler*, sampai-sampai mereka merasa sangat bahagia bagaikan seorang bayi yang menyusu dari ibunya. **Seorang *neurotic gambler* sering kali hancur karena ia selalu ingin mengulang perasaan bahagia tersebut, dan tidak berfokus pada tujuan jangka panjang.**

Trading saham, Forex, Futures, dan sebagainya, memberi kesempatan besar bagi para pelaku pasar untuk berjudi. Dalam trading, perjudian tersebut terlihat lebih intelek daripada judi kartu, judi bola, atau judi kuda.

Ketika seorang trader berjudi, ia merasa senang ketika transaksi yang ia lakukan berjalan sesuai keinginannya dan menghasilkan keuntungan yang spektakuler. Mereka merasa sangat terpuruk ketika mengalami

yang diperlukan untuk menahan keinginan untuk bertaruh yang kuat untuk menghindari kerugian. Ciri utama seorang penjudi adalah ia tidak dapat menahan keinginan yang sangat kuat untuk bertaruh.

Trader yang menempatkan dirinya sebagai penjudi sangat berbeda dengan para trader profesional, yang senantiasa berfokus pada rencana jangka panjang dan tidak mudah dipermainkan oleh perasaan senang ataupun terpukul di dalam proses trading.



Anda tidak akan mengetahui apakah trader profesional sedang mengalami kerugian atau memperoleh keuntungan ketika Anda melihat raut wajahnya atau sikapnya. Untung maupun rugi, ia tetap memperlakukan trading sebagai sebuah bisnis dan bersikap objektif.

Trader profesional senantiasa berfokus pada rencana jangka panjang dan tidak mudah dipermainkan oleh perasaan senang ataupun terpukul dalam proses trading.

Jika Anda menyadari bahwa Anda telah melakukan banyak sekali transaksi dan hasilnya buruk, hentikan aktivitas transaksi Anda dalam rentang waktu tertentu. Saya juga pernah berhenti bertransaksi selama 3–4 bulan setelah mengalami kerugian cukup besar di tahun 2008. Waktu itu saya gunakan untuk belajar dan mengevaluasi diri.

Berikan diri Anda kesempatan untuk melakukan evaluasi terhadap trading Anda. Pelajari dengan benar dan lakukan **Mind MAPS**—Mindset, Manajemen, Analisis yang benar dan sederhana, Psikologi trading yang baik, dan Strategi yang terbukti ampuh.

Lima hal tersebut merupakan hal yang vital. Tanpa memiliki mindset yang benar dan kuat, seorang trader tidak akan mempunyai psikologi trading yang baik. Jika psikologi trading buruk, trader tidak dapat menjalankan strategi, hasil analisis, dan money management/risk management yang sudah ia rencanakan!

Jadi, jika selama ini Anda menempatkan diri Anda sebagai seorang penjudi, sekaranglah saatnya Anda mengambil jeda dari aktivitas trading dan mempelajari lima unsur penting itu dalam buku ini!

We are traders, not gamblers.

We are businessmen!

LANGKAH BAYI

- Anda bisa menempatkan diri Anda sebagai penjudi atau sebagai pebisnis dalam trading.
- Tetapkan langkah apa saja yang akan Anda ambil untuk menjadi pebisnis.
- Langkah pertama, baca buku ini hingga selesai!

Dapatkan tips dan update terbaru *Smart Traders Not Gamblers* di bit.ly/smartradersnotgamblers

Faabay Book

Bab 3

MINDSET YANG BENAR

"There are no limitations to the mind except those we acknowledge."

—NAPOLEON HILL—

MINDSET YANG BENAR DAN SANGAT KUAT

Mindset yang benar memberi pengaruh luar biasa bagi alam bawah sadar seorang trader. Alam bawah sadar begitu kuat dan akan memengaruhi alam sadar trader dalam mengambil tindakan.

Untuk menjadi seorang trader profesional, Anda harus mempunyai:

1. Target/tujuan
2. Alasan yang kuat
3. Strategi yang terbukti bermanfaat.

TARGET/TUJUAN

Memiliki target merupakan salah satu ciri trader yang berhasil. Sadar atau tidak, manusia akan memberikan performa yang terbaik ketika mereka mempunyai target yang jelas dalam otak mereka. Begitulah otak manusia bekerja. Sebuah target yang baik harus memenuhi kriteria-kriteria berikut ini.

Target harus spesifik, dapat diukur, dan mantap

Supaya dapat mewujudkan kinerja yang baik dalam hal apa pun (termasuk trading), kita harus memiliki tujuan yang jelas dan dapat diukur, yang harus kita perjuangkan.

Penting untuk Anda ingat bahwa manusia akan memberikan performa yang TERBAIK ketika mereka mempunyai tujuan yang jelas, spesifik, dan mantap dalam benak mereka. Saat kita memiliki tujuan tersebut, alam bawah sadar kita akan bekerja sangat keras supaya tujuan itu dapat terwujud.

Tung Desem Waringin memberi contoh yang menarik dalam bukunya *Financial Revolution*. Jika Anda mengatakan pada diri Anda sendiri dengan tegas, "Saya akan bangun pada pukul 4 pagi!", maka tanpa memasang jam beker pun Anda dapat bangun pada pukul 4 pagi.

Hal itu terjadi karena alam bawah sadar Anda tetap bekerja bahkan ketika Anda dalam keadaan tidak sadar/tidur. Hal itu menunjukkan betapa kuat pengaruh alam bawah sadar terhadap alam sadar kita.

Namun jika Anda mengatakan pada diri Anda, "Saya akan bangun sepagi-paginya", alam bawah sadar Anda akan bingung merespons pesan yang tidak jelas ini. Bisa saja Anda terbangun setiap jam pada malam hari karena otak bawah sadar kita merespons terlalu serius. Bisa juga Anda bangun kesiangan karena otak bawah sadar Anda mengabaikannya. Begitu pula dalam trading, target yang akan kita capai harus spesifik, jelas, dan mantap.

Sering kali saya bertanya pada beberapa rekan trader mengenai target yang akan mereka capai dan beberapa dari mereka menjawab

target yang akan mereka capai, dan beberapa dari mereka menjawab, "Sebanyak-banyaknya!" Sepintas kedengarannya bagus sekali. Namun jawaban tersebut sama sekali bukanlah sebuah target.

Jawaban tersebut justru menunjukkan bahwa mereka masih memiliki mindset yang salah dalam trading, yaitu mengejar uang sebanyak-banyaknya! Mindset yang salah tersebut akan membawa mereka kepada keserakahan yang dapat menghancurkan karier trading mereka.

Sebuah target yang jelas adalah target yang dapat diukur. Jika tidak, Anda tidak akan tahu kapan Anda masih kurang atau sudah harus

merasa cukup, kapan kita harus berhenti atau meneruskan trading. Target dalam trading dapat diukur dengan menggunakan 2 cara, yaitu:

- **Technical Target**

Technical target memanfaatkan suport dan resisten dalam menetapkan nilai target, dan pencapaiannya berdasarkan potensi reward yang tampak dalam grafik. Target terdekat diambil dari resisten terdekat, target berikutnya diambil dari resisten yang lebih jauh, dan seterusnya.

- **Financial Target**

Financial target merupakan target yang berupa nominal profit, persentase, atau poin keuntungan yang ingin kita capai dalam suatu rentang waktu tertentu. Misalnya, target bulanan 10% atau 15% dari keseluruhan modal, dan seterusnya.

Dalam financial target, seorang trader atau investor menunggu hingga keuntungannya mencapai jumlah yang telah ditentukan, baik dalam sekali ataupun beberapa kali transaksi.

Namun, dalam day trading dan swing trading, target semacam ini terasa kaku. Kita tidak dapat memaksakan kehendak kita kepada market, karena market tidak peduli sama sekali pada apa yang kita pikirkan atau inginkan. Financial target lebih cocok digunakan untuk rentang waktu yang lebih panjang.

Dalam trading jangka pendek, trader sering kali memanfaatkan

dalam trading jangka pendek, trader sering kali menambahkan ayunan dan gerakan market yang lebih banyak. Untuk trading semacam itu, technical target lebih cocok digunakan daripada financial target.

Trader jangka pendek lebih cocok menggunakan penerapan Analisis Teknikal dalam aktivitasnya sehari-hari, dengan menggunakan resisten terdekat sebagai target.

Trader jangka pendek tetap harus mempunyai finansial target, namun untuk akumulasi dalam rentang waktu yang cukup besar, misalnya target bulanan untuk membantu trader supaya tetap fokus.



Apa pun bentuk target yang akan Anda pakai, financial target ataupun technical target, Anda harus menuliskannya dengan jelas baik pada buku catatan atau pada layar komputer Anda, atau mungkin Anda dapat menempelkannya di dinding kamar Anda untuk membantu Anda berfokus pada tujuan.

Target yang jelas dan spesifik akan memudahkan Anda melakukan visualisasi yang sangat berperan dalam pencapaian target tersebut. Visualisasi akan dijelaskan pada bab berikutnya yang membahas tentang psikologi trading.

Target harus realistis dan dapat dicapai

Hal ini berarti bahwa target yang Anda buat harus sesuai dengan kapasitas atau kemampuan Anda. Target sebesar 30% sebulan dalam trading saham, atau USD50.000 sehari dalam trading Forex sungguh tidak masuk akal bagi seorang trader pemula.

Demikian pula untuk penentuan technical target, trader harus objektif dalam menentukan suport dan resisten. **Target yang tidak realistis akan memberikan tekanan bagi trader sehingga ia bertindak ceroboh, serakah, dan emosional.** Lalu seperti apakah target yang realistis itu?

Jika Anda seorang pemula, Anda dapat memulai dengan target yang kecil. Target hingga 5% dalam sebulan bagi trader pemula sudah sangat bagus bila dapat dicapai dengan konsisten. Bila target tersebut

dapat dicapai dengan stabil dalam jangka waktu minimal satu bulan, barulah trader boleh meningkatkan targetnya sedikit lebih tinggi. Lebih baik lagi jika trader dapat mencapai target dengan konsisten selama tiga bulan, sehingga trader telah memperoleh kemampuan yang lebih baik dan kebiasaan baik yang mengakar, kemudian baru melangkah ke tahap yang lebih lanjut. Segala sesuatu akan terasa lebih mudah jika kita melakukannya dengan konsisten dan stabil.

Financial target dimulai dari persentase kecil dan meningkat seiring perkembangan kemampuan trader. Segala sesuatu meskipun dimulai dari hal kecil, namun jika dilakukan dengan konsisten,

akan memberi dampak yang luar biasa. Peningkatan finansial target sangat erat dengan position sizing dan money management seperti yang akan diulas dalam Bab 7.

Menetapkan target yang realistis membuat Anda terhindar dari sikap serakah dan dapat membantu Anda untuk bertindak dengan bijaksana, tidak hanya berdasar emosi.

Menurut saya, manajemen finansial atau money management lebih tepat disebut dengan manajemen psikologi. Manajemen psikologi trading yang baik jika diaplikasikan dalam manajemen finansial akan membuat trading Anda berhasil.

ALASAN YANG KUAT

Apa alasan Anda melakukan aktivitas trading? Apakah alasan Anda cukup kuat? Alasan yang kuat akan memungkinkan kita dalam mencapai target.

Faabay Book

Mengapa Anda memilih untuk trading?

Apa alasan Anda melakukan aktivitas trading? Apa tujuan akhir yang ingin Anda capai dengan trading? Coba pikirkan dengan sungguh-sungguh.

Apakah jawaban Anda merupakan salah satu dari jawaban-jawaban

berikut ini?

“Saya trading untuk mencari uang”,

“Saya ingin cepat kaya dengan mudah”,

“Saya ingin seperti Si A yang kaya mendadak karena main saham”,

“Saya ingin menambah kekayaan dengan mencapai keuntungan demi keuntungan dalam trading.”

Uang, uang, dan uang. Itulah yang sering menjadi tujuan seseorang menjalankan aktivitas trading. Mungkin Anda berpikir, “Ya, tentu saja uang! Lalu apa tujuan saya trading kalau bukan uang?”

Ya! Memang kita menjalankan aktivitas trading untuk meraih ke-



untungan, dan keuntungan itu berupa uang. Namun dengan menggunakan “uang” sebagai tujuan utama trading, kita telah menciptakan sebuah pola pikir yang keliru. Ketika tujuannya adalah memperoleh uang, trader akan terobsesi mencari cara yang paling cepat untuk memperoleh banyak uang dan menjadi kaya.

Mimpi untuk cepat kaya melalui trading akan melumpuhkan akal sehat trader, dan membuatnya terjebak dalam sebuah situasi emosional yang disebut dengan keserakahan (*greed*). Hal ini akan menjadi bom waktu bagi akun Anda.

Memperoleh uang bukanlah tujuan utama seorang trader. Hendaknya kita menjadikan uang sebagai alat atau kendaraan untuk mencapai suatu tujuan akhir.

—Conrad Alvin Lim, *Psychology of Millionaire Traders*—

Faabay Book

Tujuan akhir hendaknya merupakan sesuatu alasan atau motivasi yang sangat kuat. Alasan yang kuat mengerahkan seluruh kekuatan alam bawah sadar Anda, membuat Anda tangguh dalam mencapai sesuatu.

Alasan kuat ada beberapa macam, misalnya keinginan untuk menjadi orang yang berguna, agar dapat berbagi, dan lain-lain. **Namun, alasan kuat yang paling baik adalah demi orang-orang yang Anda cin-**

tail

Bayangkan skenario berikut ini. Anda menjalankan trading dengan buruk, tidak mau belajar, lebih memilih bermain atau bersenang-senang, dan ketika Anda mulai mengalami kerugian, Anda tidak bisa menghentikan pola yang merusak. Anda terus menjalankan trading, tidak mau menjalankan proteksi, hingga uang Anda habis. Anda terikat dan tidak bisa berhenti trading, hingga bangkrut bahkan berutang ke sana sini. Anda mulai depresi, mudah marah, sakit-sakitan karena stres, dan hubungan dengan istri dan anak tidak harmonis. Atau, Anda tidak serius dalam trading dan Anda menghabiskan banyak uang—setahun, dua tahun, lima tahun, tabungan Anda mulai habis. Ketika orangtua





Qulit
何時著

Anda membutuhkan biaya pengobatan yang tidak sedikit, uang Anda sudah habis untuk “berjudi” atau “bermain” dalam trading. Anda tidak bisa berbuat apa-apa hingga orangtua Anda meninggal. Itu adalah skenario terburuk.

Namun sebaliknya, ketika Anda mempunyai alasan yang kuat, misalnya harus berhasil demi orang-orang yang Anda cintai, Anda akan menjalankan aktivitas trading dengan lebih serius, tidak sekadar main-main atau berjudi. Anda akan melindungi profit dan modal Anda secara konsisten, sehingga sedikit demi sedikit portofolio Anda bertumbuh. Anda senang, dan kondisi finansial Anda membaik.

Ketika profit Anda mulai cukup banyak, Anda bisa menyenangkan orangtua Anda dengan profit tersebut, berapa pun jumlahnya. Ketika Anda melakukannya, ada suatu kepuasan yang tidak dapat diukur dengan uang.

Dulu ketika saya memperoleh profit pertama dari trading saya, saya membeli sebuah massage chair yang cukup mahal untuk orangtua saya. Meskipun mereka bisa membeli dengan uang mereka sendiri, namun saya merasa bahagia luar biasa ketika bisa membelikan mereka dengan profit pertama saya, demikian pula mereka. Itu adalah salah satu *best story* saya pada awal karier saya dalam trading. Bagaimana dengan Anda? Milikilah alasan yang kuat demi orang-orang yang Anda cintai, dan ciptakan *best story* Anda bersama mereka.

Setelah kita membenahi motivasi kita dalam trading, berfokuslah un-

Seorang trader yang berhasil tidak berfokus pada uang atau seberapa besar uang yang akan ia dapatkan, melainkan pada penciptaan sebuah transaksi yang berkualitas. Dengan terwujudnya transaksi yang berkualitas, keuntungan demi keuntungan pun akan mengikuti dengan sendirinya.

—Dr. Alexander Elder, Ph.D., *Trading for A Living*—

Transaksi yang berkualitas tidak selalu menghasilkan keuntungan yang spektakuler. Bahkan, kerugian atau cut loss terkadang menjadi bagian dalam transaksi yang berkualitas tersebut. Mengapa demikian?

Sebuah transaksi yang berkualitas adalah transaksi yang stabil dan konsisten, baik dalam merealisasikan keuntungan ataupun membatasi risiko atau kerugian. Dengan membatasi risiko atau kerugian berarti modal dan keuntungan Anda sedang dilindungi. Dengan demikian, keuntungan yang ada akan senantiasa lebih besar daripada kerugian. Transaksi yang berkualitas jika dilakukan secara konsisten akan memberikan hasil yang luar biasa dalam jangka panjang.

Jika Anda masih memiliki pola pikir untuk menjadi jutawan atau miliarder mendadak dengan trading, lebih baik Anda tidak melakukan aktivitas trading sama sekali sebelum Anda mengubah pola pikir Anda. Setiap trader profesional hampir bisa dipastikan merupakan trader yang kaya. Anda boleh saja ingin menjadi salah satu di antara mereka. Namun, Anda harus memiliki motivasi yang benar untuk menjadi trader profesional, yakni ingin memiliki kemampuan melakukan trading yang berkualitas seperti mereka, bukan karena ingin kaya seperti mereka. Anda boleh iri pada kemampuan dan keahlian mereka, namun jangan iri pada kekayaan mereka.

Mempunyai motivasi yang kuat saja tidak cukup untuk mewujudkan target atau tujuan. Untuk mewujudkan target diperlukan strategi yang benar. Cara tercepat untuk sukses adalah belajar dari yang terbaik. Saya belajar dari para trader terbaik kelas dunia, seperti Alexander Elder, Van K. Tharp, Martin J. Pring, David Novac, Jesse Livermore, Chuck Mellon, dan lain-lain. Apa yang saya pelajari dari mereka sangat luar biasa dan terbukti profitable, tidak hanya dalam hal teknis, namun juga dalam hal mengatur psikologi saat trading.

Strategi yang akan kita pelajari dalam bab-bab selanjutnya meliputi:



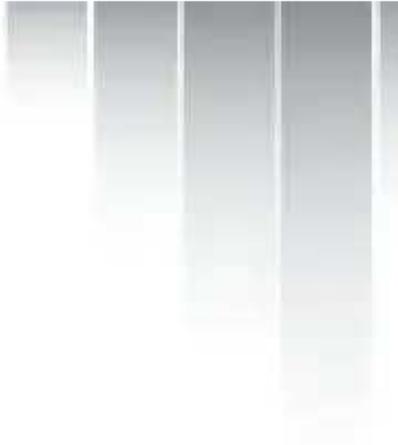
- Analisis
- Membuat sistem/strategi/perencanaan trading
- Money management
- Psikologi trading yang baik.

LANGKAH BAYI

- Tentukan target bulanan dan tahunan Anda!
- Apakah alasan utama Anda melakukan transaksi? Sudahkah Anda mempunyai alasan yang kuat? Demi siapa Anda melakukan semua ini?

Dapatkan tips dan update terbaru *Smart Traders Not Gamblers* di bit.ly/smartradersnotgamblers

Trading Book
Digital Library



Bab 4

BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?

Historical price patterns continue to work because human nature doesn't change, and neither does the law of supply and demand. Study past successful stocks if you want to see what future ones will like.

— WILLIAM O'NEIL —

Pasar selalu berubah dari waktu ke waktu. Anda membutuhkan sebuah metode untuk membaca pergerakan market saat itu. Dengan membaca kondisi market saat itu, Anda dapat mengantisipasi pergerakan harga di masa yang akan datang.

Ada beberapa metode untuk membaca atau menganalisis pergerakan harga pasar. Pilihlah yang paling cocok dengan kepribadian Anda dalam berinvestasi atau bertransaksi. Apabila Anda condong untuk berfokus pada pergerakan harga, sebaiknya Anda menggunakan analisis teknikal. Apabila Anda lebih memilih untuk mencari informasi mengenai perusahaan terkait, Anda harus belajar analisis fundamental.

MACAM-MACAM METODE ANALISIS

Analisis fundamental menjawab tentang "*Why*", mengapa harga sebuah saham naik atau turun. Sedangkan analisis teknikal menjawab tentang "*When*", kapan kita harus membeli, merealisasikan keuntungan, dan membatasi kerugian.

ANALISIS FUNDAMENTAL

Analisis Fundamental mencakup informasi mengenai laporan keuangan dan kesehatan perusahaan, manajemen perusahaan, pesaing, dan situasi pasar dari produk tersebut. Analisis fundamental mencakup data historis dan data saat itu juga, untuk membuat prediksi finansial.

Beberapa sasaran dari analisis fundamental:

- untuk mengarahkan harga saham suatu perusahaan dan memperkirakan pergerakan harga saham yang bersangkutan,
- untuk membuat proyeksi tentang kinerja perusahaan,
- untuk mengevaluasi manajemen perusahaan dan membantu pengambilan keputusan internal perusahaan,

- untuk mengalkulasi risiko kredit.

Sehubungan dengan pengumpulan data perusahaan yang membutuhkan waktu cukup lama (bulanan, kuartal, tahunan), maka analisis fundamental lebih cocok digunakan untuk investasi daripada trading, yang membutuhkan kecepatan pengambilan keputusan dan rentang waktu yang jauh lebih singkat. Dalam trading, analisis fundamental bermanfaat untuk memilih saham yang berlikuiditas tinggi.

Dalam menentukan perusahaan yang baik secara fundamental, kita mengukur profitabilitas suatu perusahaan dengan memperhatikan:

- ROE (*Return of Equity*),
- NPM (*Net Profit Margin*),
- EPS (*Earnings Per Share*),

BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?

35

ROE (*Return of Equity*) adalah rasio antara laba bersih dengan ekuitas pada saham. **Nilai ROE yang meningkat menunjukkan peningkatan laba bersih jika ekuitasnya tetap.** Demikian pula Nilai ROE yang menurun menunjukkan nilai laba bersih juga menurun. ROE merupakan salah satu dasar dalam menentukan pertumbuhan tingkat pendapatan perusahaan.

NPM (*Net Profit Margin*) merupakan rasio yang digunakan untuk menunjukkan kemampuan perusahaan dalam menghasilkan keuntungan bersih setelah dipotong pajak. NPM merupakan perbandingan antara laba bersih dan penjualan. Semakin besar NPM, semakin produktif kinerja perusahaan sehingga meningkatkan kepercayaan investor. Dengan mengetahui hal tersebut, investor dapat menilai apakah perusahaan itu *profitable* atau tidak. **Angka NPM dapat dikatakan baik apabila > 5%.**

EPS (*Earnings Per Share*) adalah rasio yang menunjukkan pendapatan yang diperoleh setiap lembar saham. Maka dapat dikatakan investor akan lebih meminati saham yang memiliki earnings per share tinggi

dibandingkan saham yang memiliki earnings per share rendah. **Earnings per share yang rendah cenderung membuat harga saham turun.**

Setelah itu, tentukan value dengan PER (*Price Earnings Ration*) dan PBV (*Price to Book Value*) untuk mengetahui apakah saham tersebut termasuk murah atau mahal.

PER (*Price Earnings Ratio*) adalah rasio harga saham di bursa dengan laba bersih per saham. PER penting karena jumlah laba yang dihasilkan perusahaan sebetulnya akan menentukan jumlah deviden yang akan bisa dibayarkan perusahaan nantinya.

Jika labanya naik, ada kesempatan devidennya juga akan naik. Secara umum, saham dengan PER yang rendah sering dikatakan sebagai saham yang murah.

Pada tahun 1990-an, Bapepam pernah menerapkan kebijakan



bahwa perusahaan yang akan *go public* tidak boleh memiliki PER di atas 13 agar investor yang membeli saham baru IPO bisa membeli dengan harga relatif murah sehingga ia bisa mendapatkan *capital gain* saat saham diperdagangkan di pasar sekunder. Faktor lain yang ikut menentukan adalah likuiditas saham itu sendiri. **PER rendah, tanpa didukung likuiditas yang bagus, tidak cukup menarik untuk objek investasi.**

PBV (*Price Book Value*) adalah angka rasio yang menjelaskan seberapa kali seorang investor bersedia membayar sebuah saham untuk setiap nilai buku per sahamnya. Satuan PBV dinyatakan dalam "kali". **Sebuah saham akan dianggap sudah terlalu mahal atau tinggi jika PBV saham tersebut saat ini sudah di atas rata-rata PBV historisnya.** Sebaliknya, sebuah saham akan dianggap masih murah atau wajar jika PBV saham tersebut saat ini masih berada di bawah atau sama dengan rata-rata PBV historisnya.¹

Berikut ini adalah contoh cara memilih saham berdasarkan Valuasi (PER) dan Profitabilitas (ROE/NPM).

Hukum Psikologis "Barang bagus selalu mahal"

Secara umum manusia menganggap bahwa barang mahal itu selalu berarti barang yang bagus. Hal ini kerap berkaitan dengan gengsi dan juga sering kali menunjukkan kualitas atau kinerja yang baik.

Produk tas merk Hermes mematok harga yang mahal, bahkan mencapai ratusan juta hanya untuk sebuah tas wanita. Namun ternyata ada juga orang yang membelinya. Selain memang kualitasnya bagus, hal ini juga berkaitan dengan gengsi.

Demikian pula dalam saham. Dalam menilai suatu perusahaan biasanya investor akan memilih PER yang rendah atau murah. Namun pada

Beberapa parameter tersebut dapat Anda lihat dari beberapa sumber seperti www.finance.yahoo.com dengan memasukkan kode saham (BUMI.jk, ASI.jk, dll) atau www.ft.com/markets.equities dengan mengetik kode saham (BUMI:jkt, ASI:jkt, dll), atau www.Bloomberg.com, atau dari sumber-sumber lainnya.

BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?

37

praktiknya, terutama ketika terjadi koreksi di bursa saham, banyak investor memilih saham dari perusahaan dengan PER tinggi daripada perusahaan dengan PER rendah. Mengapa demikian?

Bila Anda mampir ke *showroom* mobil bekas hendak membeli sebuah Toyota Avanza dan di situ terpampang sebuah Mercedes Benz terbaru, maka mobil yang paling menarik perhatian Anda adalah Mercedes Benz bukan Toyota Avanza, sekalipun pada akhirnya Anda membeli Avanza karena budget yang mepet. Orang cenderung selalu mencari barang mahal atau premium di kala terjadi diskon, bisa di *showroom* mobil atau di *sale department store*.

Contoh di atas dapat menjelaskan kelakuan para investor yang sering kali malah membeli saham dengan PER tinggi daripada saham dengan PER rendah karena profitabilitas perusahaan tersebut cukup tinggi!

Profitabilitas perusahaan terangkum dalam rasio ROE dan NPM. Secara teori, ROE yang bagus biasanya di atas 20% atau paling rendah di atas bunga bank (sebagai validasi membeli saham tersebut karena biasanya banyak *fund* meminjam uang dari bank untuk beli saham).

Sebagai contoh, BCA merupakan bank dengan PER termahal di

sektornya (8x) dan BBKP merupakan bank dengan PER termurah di sektornya (8x), namun di kala terjadi koreksi pasar, saham yang pertama dibeli oleh investor adalah BBCA bukan BBKP, karena BBCA mempunyai profitabilitas (ROE 23%/NPM 24%) jauh lebih tinggi daripada BBKP (ROE 11%/NPM 7%).

Ketika harga market mencapai puncak, yang terjadi adalah sebaliknya. Saham dengan PER paling tinggi akan dilepas investor terlebih dahulu baru kemudian saham dengan PER rendah, karena ada ketakutan jatuhnya harga saham lebih lanjut.

Di bursa mobil bekas, ketika terjadi penurunan permintaan mobil bekas karena faktor suku bunga rendah dan penurunan inflasi, biasanya mobil premium seperti Mercedes Benz dan BMW adalah yang pertama jatuh di pasaran, baru kemudian Toyota Avanza.

Analisis fundamental juga mencakup berita-berita sosial, politik, makro dan mikro ekonomi yang dapat memengaruhi permintaan dan penawaran baik untuk trading saham, Forex, Futures, dan sebagainya.



ANALISIS TEKNIKAL

Analisis teknikal merupakan metode dasar untuk membaca pergerakan harga dengan menggunakan data historis berupa kombinasi nilai harga pembukaan, penutupan, harga tertinggi dan terendah.

Analisis teknikal menggunakan grafik-grafik yang terbentuk sebagai dasar utama untuk membaca pergerakan harga dan sangat baik untuk mengevaluasi pergerakan harga dalam rentang waktu pendek, menengah, dan panjang. **Analisis teknikal wajib dikuasai oleh trader.**

Praktis dan Sederhana

Ketika kita mendengar kata "analisis saham", yang terlintas di benak kita adalah sesuatu yang membosankan dan rumit. Namun sebenarnya tidak demikian halnya dengan analisis teknikal yang sangat mudah, sederhana, dan efektif. Analisis teknikal akan menunjukkan semua hal praktis yang diperlukan untuk berfokus pada beberapa persoalan yang penting.

Analisis teknikal memercayai bahwa semua hal penting me-

ngenai market telah tercakup dalam kombinasi nilai harga dalam grafik. Karena itu, sebagai trader, Anda hanya perlu untuk mengamati dan menganalisis pergerakan harga. Hal ini lebih mempermudah dan mempercepat Anda dalam membaca pergerakan pasar apabila dibandingkan dengan analisis fundamental.

Growth investor dapat menggunakan analisis teknikal saja atau dipadu dengan analisis fundamental.

Satu untuk Semua

Satu lagi kelebihan analisis teknikal adalah ketika Anda telah mampu membaca pergerakan suatu jenis market menggunakan analisis teknikal, Anda pun bisa membaca pergerakan market lain dengan menggunakan metode analisis teknikal tersebut.

Seperti halnya saya saat memulai trading di saham lokal (Bursa Efek Indonesia). Ketika berhasil menguasai analisis teknikal, saya dapat

menggunakan ilmu tentang analisis teknikal yang telah saya terapkan di bursa saham ke instrumen finansial yang lain seperti futures/commodity atau forex. Kita pun dapat membaca pergerakan harga saham regional, indeks regional, dan sebagainya.

Ketika kita menguasai Analisis Teknikal, kita bisa membaca pergerakan harga dari berbagai macam pasar atau instrumen finansial.

Analisis Teknikal, SATU UNTUK SEMUA!

Grafik Candlestick

Analisis teknikal merupakan analisis grafik, karena pergerakan harga tertuang dalam grafik. Ada beberapa jenis grafik, namun saya merekomendasikan grafik *candlestick* sebagai grafik yang paling baik karena menyediakan informasi yang lebih banyak dibandingkan *line chart*, serta lebih mudah untuk diamati secara visual dibandingkan *bar chart*.

Grafik candlestick terdiri dari sekumpulan badan candle, di mana:

- tubuh candle menunjukkan harga pembukaan dan penutupan,
- ekor candle menunjukkan harga tertinggi dan terendah,



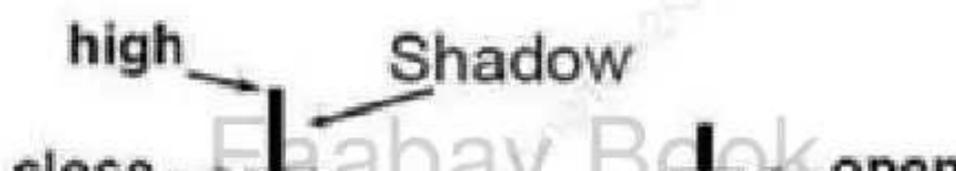
GAMBAR 1. CONTOH GRAFIK CANDLESTICK

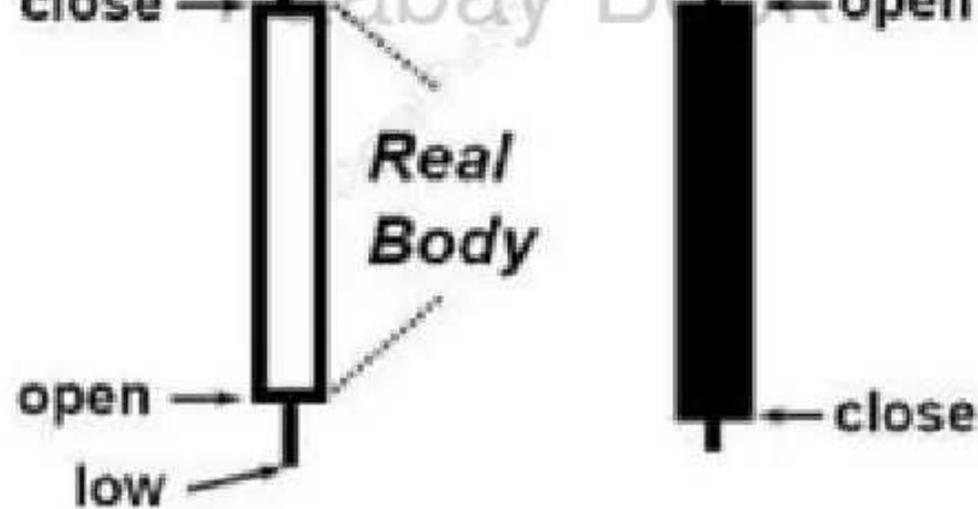
- sebuah candle menunjukkan pergerakan harga dalam rentang waktu tertentu.

Pada grafik di atas tampak “lilin-lilin” yang berjajar, ada yang memiliki ekor panjang dan ada yang memiliki ekor pendek. Ada yang berwarna putih dan ada yang hitam. Masing-masing tanda memiliki arti dan fungsi yang berguna untuk memprediksi harga.

Tubuh Candle

Setiap tubuh candle menyediakan informasi yang sangat penting, yang dapat dipergunakan untuk memprediksi pergerakan harga selanjutnya. Setiap bentuk tubuh candle menunjukkan psikologi pasar.





GAMBAR 2. TUBUH CANDLE

Arti dari gambar tubuh candle tersebut:

- **Open** (pada tubuh candle), menunjukkan harga pembukaan pada rentang waktu tertentu.
- **Close** (pada tubuh candle), menunjukkan harga penutupan pada rentang waktu tertentu.
- **High** (pada ekor candle), menunjukkan harga tertinggi pada rentang waktu tertentu.

BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?

41

- **Low** (pada ekor candle), menunjukkan harga terendah pada rentang waktu tertentu.

Candle putih menunjukkan bahwa harga penutupan lebih tinggi daripada harga pembukaan. Hal ini berarti aksi beli jauh lebih besar daripada aksi jual (terjadi kenaikan harga).

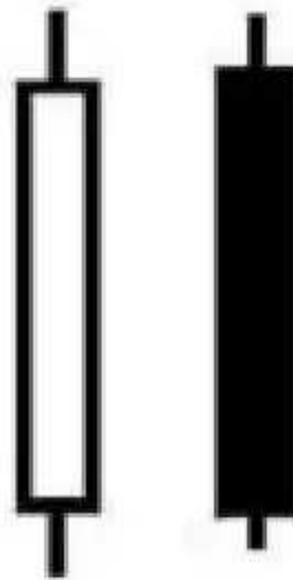
Candle hitam menunjukkan bahwa harga penutupan lebih rendah daripada harga pembukaan. Hal ini berarti terdapat tekanan jual yang cukup besar (terjadi penurunan harga).

Beberapa Bentuk Candle yang Penting

Bentuk tubuh candle menunjukkan kekuatan emosi atau psikologis para pelaku pasar.

- **Tubuh candle panjang**

Tubuh candle yang panjang menunjukkan adanya daya beli yang kuat untuk candle putih, dan tekanan jual yang sangat kuat untuk candle hitam.



GAMBAR 3. TUBUH CANDLE PANJANG

- **Tubuh candle pendek**

Tubuh candle yang pendek menunjukkan adanya **ketidakpastian** dalam market. Candle di bawah ini disebut dengan **doji**, sering



kali menunjukkan tanda pembalikan arah. **Double doji** sering menunjukkan tanda akan *break out* namun masih membutuhkan konfirmasi.



GAMBAR 4. DOJI DAN DOUBLE DOJI

- **Long Legged Doji**

Long legged doji menunjukkan adanya tarik-menarik yang sama kuat antara daya beli dan daya jual.

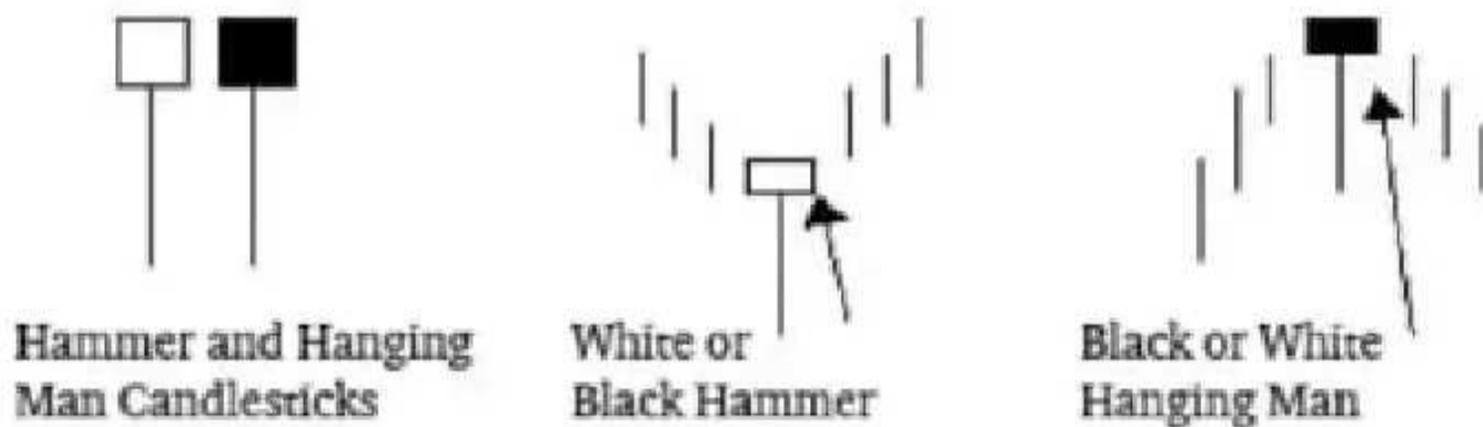


GAMBAR 5. LONG LEGGED DOJI

- **Hammer dan Hanging Man**

Tubuh candle yang pendek dengan ekor yang panjang menunjukkan adanya kemungkinan reversal atau pembalikan arah.

Hammer terjadi setelah tren menurun yang kuat. Jika muncul setelah tren menguat yang tajam maka disebut *hanging man*.

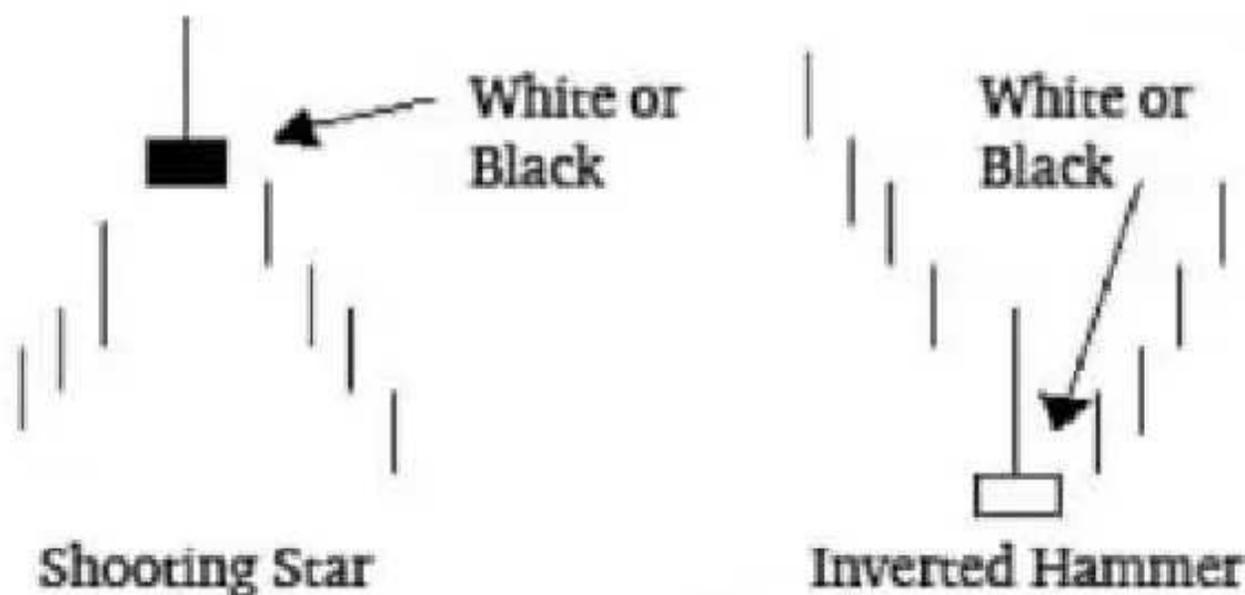


GAMBAR 6. HAMMER DAN HANGING MAN

BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?

- **Inverted Hammer dan Shooting Star**

Inverted hammer terjadi setelah tren menurun yang kuat. Jika muncul setelah tren menguat yang tajam maka disebut *shooting star*. Keduanya merupakan tanda pembalikan arah.



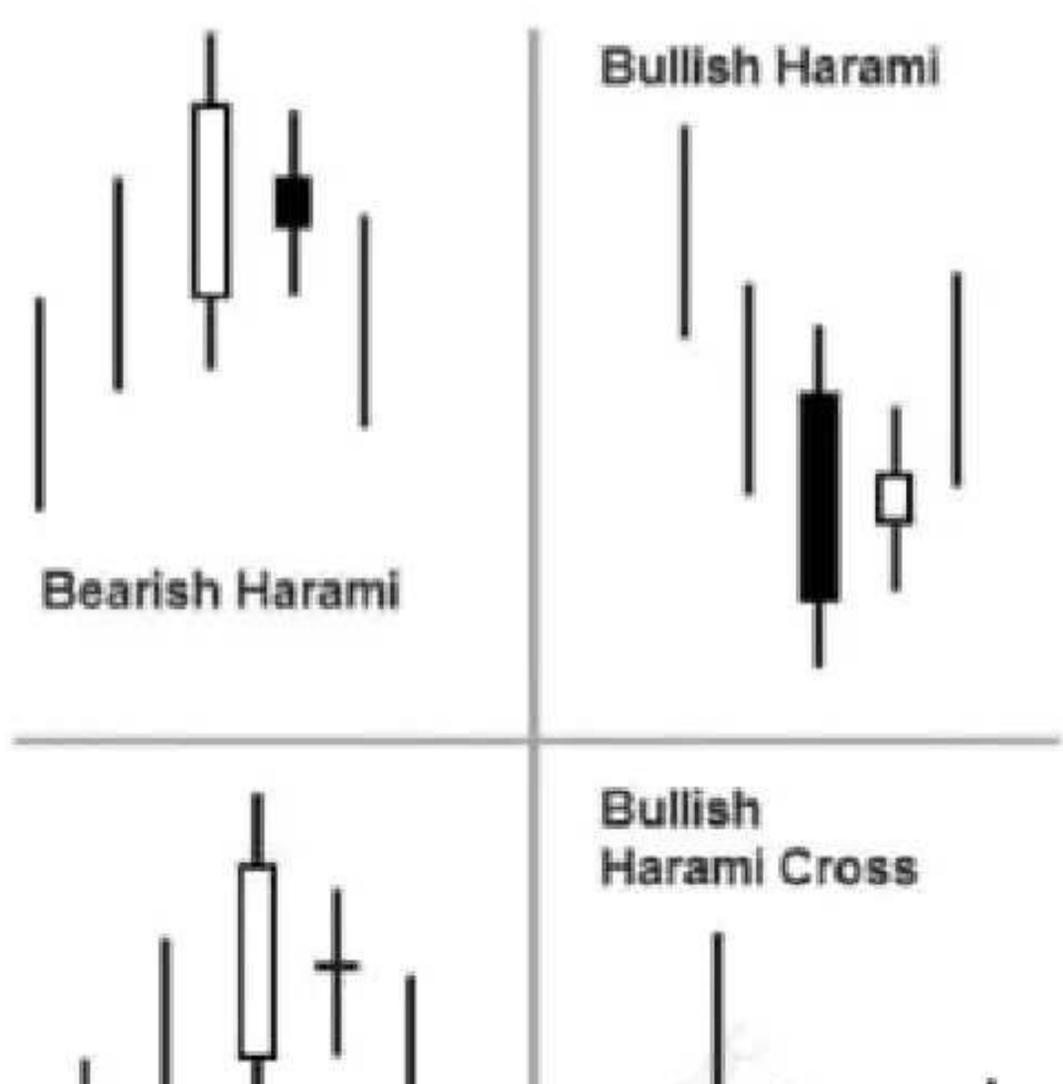
GAMBAR 7. SHOOTING STAR DAN INVERTED HAMMER

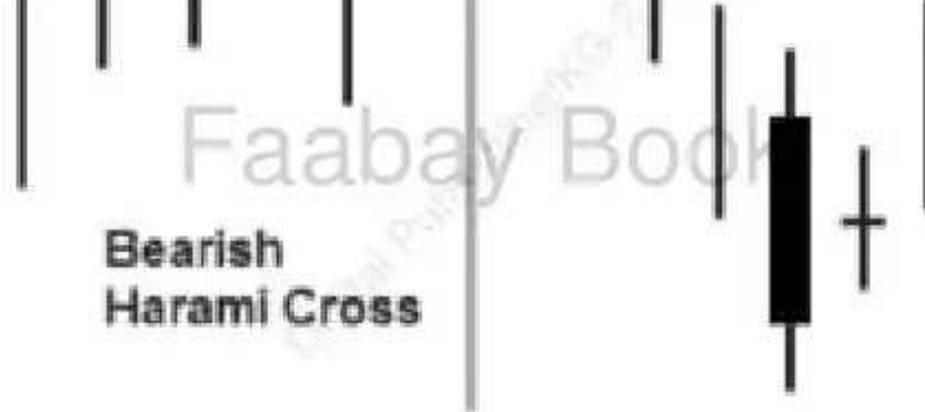
- **Harami**

Pola **harami** mengindikasikan berkurangnya momentum tren yang akan segera diikuti berakhirnya tren. Terdiri dari candle dengan ukuran lebih kecil yang berada di tengah tubuh candle yang lebih besar sebelumnya.

Bearish harami/bearish harami cross menandakan berakhirnya bullish tren karena candle putih disusul oleh candle bearish yang lebih kecil di tengah body candle pertama.

Sebaliknya, *bullish harami/bullish harami cross* menandakan berakhirnya bearish tren karena candle hitam disusul oleh candle putih yang lebih kecil.





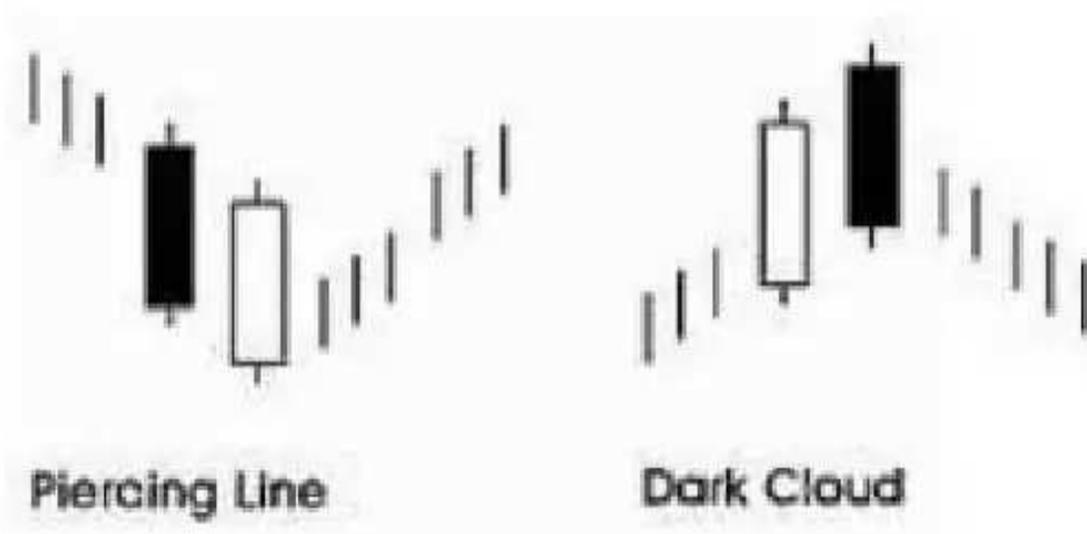
GAMBAR 8. BULLISH HARAMI DALAM DOWNTREND DAN BEARISH HARAMI DALAM UPTREND

- **Piercing Line dan Dark Cloud Cover**

Piercing line terdiri dari candle pertama yang merupakan candle hitam yang panjang, diikuti candle putih yang juga panjang. Candle putih muncul di bawah candle hitam. Indikasi harga akan naik setelah pola menurun yang panjang (indikasi reversal dari bearish/downtrend ke bullish pattern/uptrend).

Dark cloud cover merupakan kebalikan piercing line. Indikasi harga akan turun setelah pola uptrend (indikasi reversal dari bullish/uptrend ke bearish pattern/downtrend).

BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?



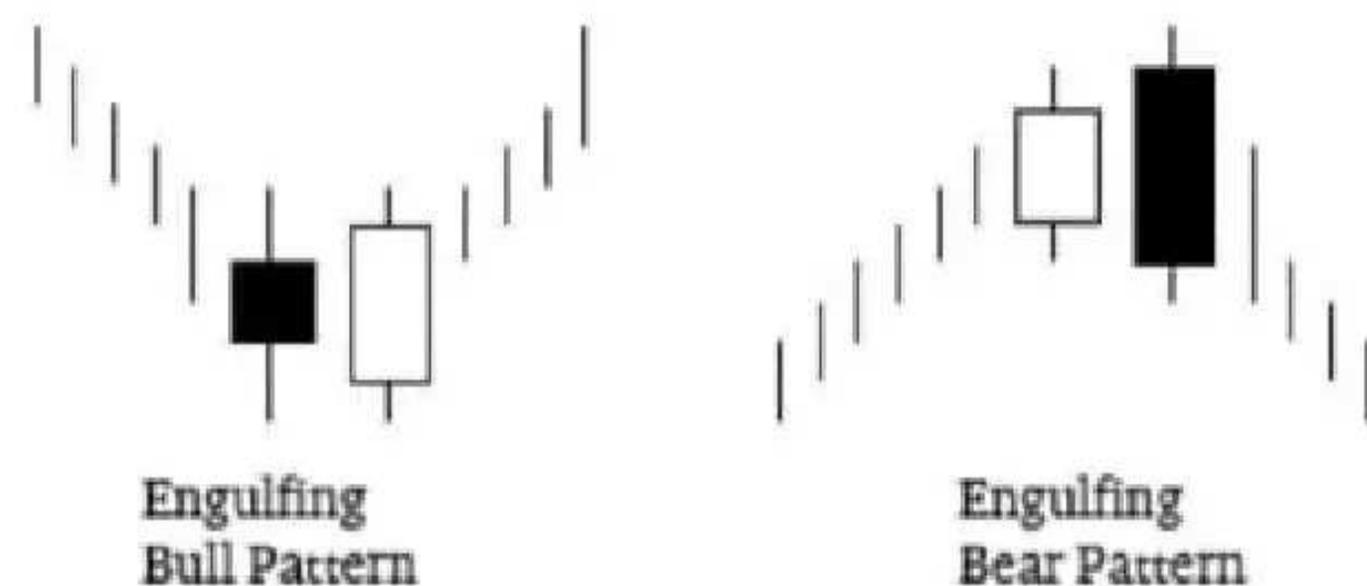
GAMBAR 9. PIERCING LINE DAN CANDLE DARK CLOUD COVER

- **Bullish Engulfing Line dan Bearish Engulfing Line**

Bullish engulfing merupakan sinyal bullish yang kuat dan terjadi setelah downtrend yang cukup besar. Menunjukkan tanda pembalikan arah. Terjadi ketika candle hitam kecil disusul candle putih yang besar.

terjadi. Jika candle hitam lebih besar, candle putih yang besar, seperti "memeluk".

Bearish engulfing merupakan sinyal bearish yang cukup kuat apabila terjadi setelah uptrend dan menunjukkan tanda pembalikan arah. Terjadi setelah candle putih kecil diikuti candle hitam yang besar, seperti "memeluk".



GAMBAR 10. CANDLE BULLISH ENGULFING DAN BEARISH ENGULFING LINE

Berbagai bentuk tubuh candle mencerminkan psikologi market yang penting untuk diperhatikan.

Sebagaimana metode analisis teknikal lainnya, candlestick juga mem-

punyai potensi kegagalan. Namun, jika Anda melakukannya dengan sederhana, Anda akan merasakan betapa menyenangkan melakukan analisis dengan menggunakan candlestick.

Suport dan Resisten

Suport dan resisten merupakan dua elemen penting dalam Analisis Teknikal. **Jika Anda mampu menentukan level resisten dan suport dengan baik maka Anda dapat membuat sebuah sistem yang sangat baik.**

Suport adalah area harga tertentu yang menahan pergerakan harga market, sehingga harga sulit untuk bergerak lebih rendah, seakan-akan menjadi batas bawah harga. Ketika harga menyentuh level suport, trader

cenderung melakukan aksi beli. Suatu pergerakan harga dikatakan *break down* jika mampu bergerak ke bawah menembus suport.

Resisten adalah area harga tertentu yang menahan pergerakan harga market, sehingga harga sulit untuk bergerak lebih tinggi, seakan-akan menjadi batas atas harga. Ketika harga menyentuh level resisten, trader cenderung menjual, melakukan *profit taking* atau melakukan short selling. Suatu pergerakan harga dikatakan *break out* bila mampu bergerak ke atas menembus resisten.

Ketika market berhasil ***break down*** atau menembus suport, otomatis suport tersebut akan berubah menjadi resisten baru. Demikian pula ketika market berhasil ***break out*** atau menjebol resisten, maka otomatis resisten yang berhasil dijebol tersebut akan menjadi suport baru.

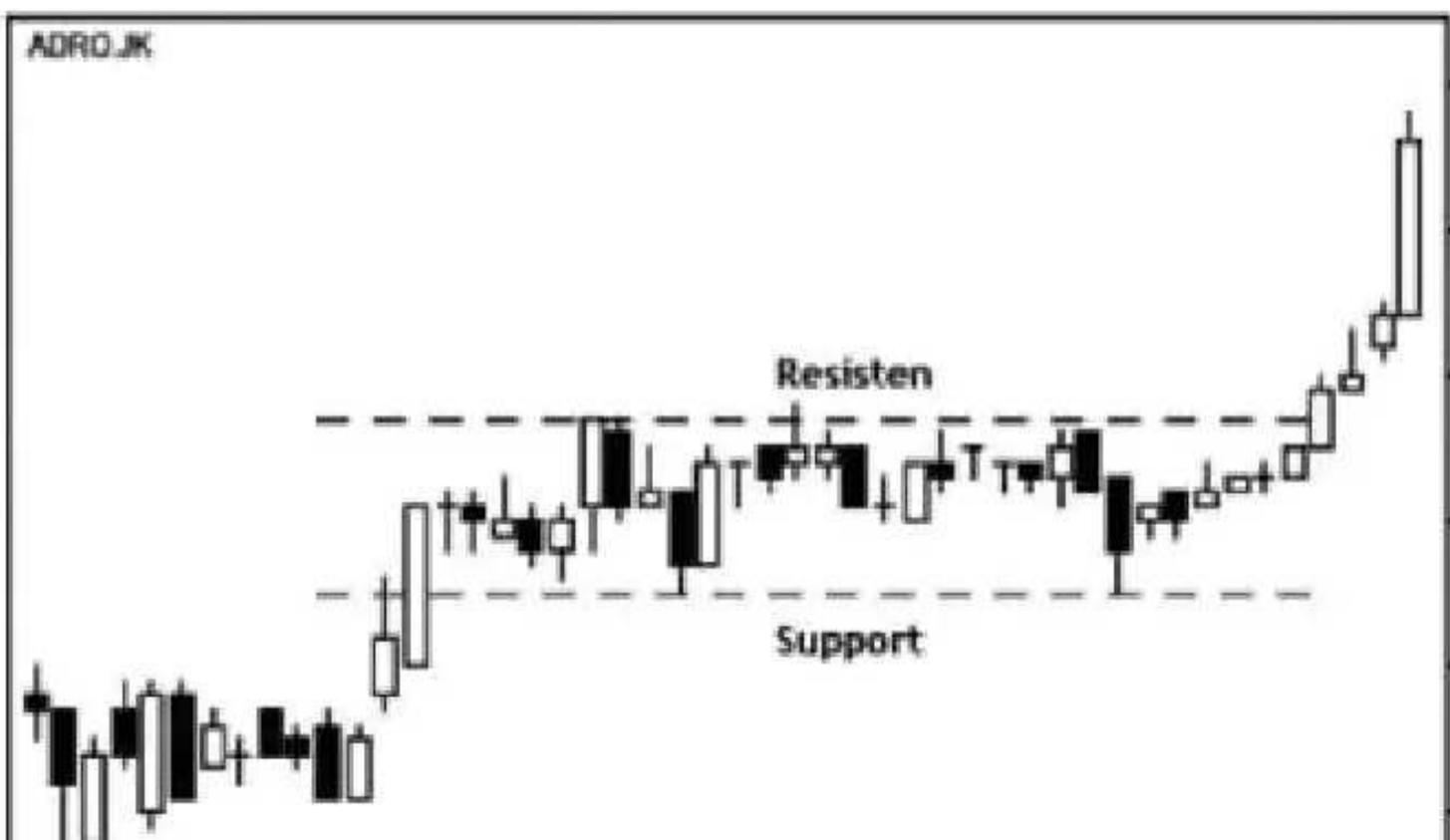
Bagaimana cara menentukan level suport dan resisten?

Anda dapat menentukan level suport dan resisten dengan menggunakan teknik sederhana berikut ini:

BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?

47

- **Horizontal line**





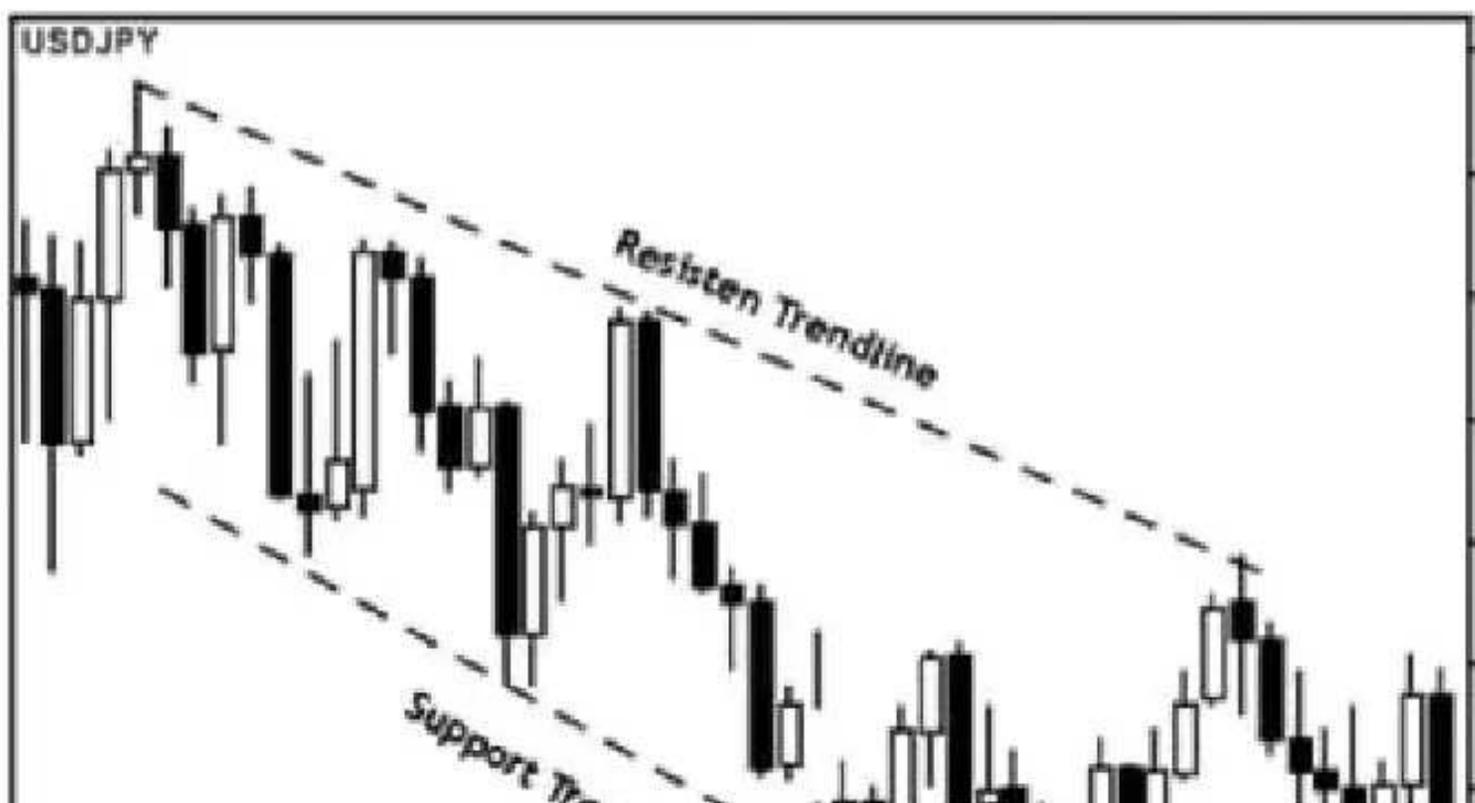
GAMBAR 11. SUPORT/RESISTEN BERUPA HORIZONTAL LINE

Pada contoh di atas terlihat sebuah resisten dan suport yang ditarik dari garis horizontal (garis putus-putus). Resisten yang berhasil ditembus (break out) tersebut otomatis berubah menjadi suport baru.

Pada grafik, terlihat jelas ketika harga sudah menjebol ke atas harga garis resisten, maka harga sulit untuk menembus kembali garis tersebut, karena garis tersebut telah menjadi suport baru. Resisten yang kuat, jika berhasil ditembus, akan menjadi suport yang kuat pula, demikian pula sebaliknya.



• Trendline





GAMBAR 12. SUPORT DAN RESISTEN BERUPA TRENDLINE

Trendline merupakan sebuah indikator yang menunjukkan momentum harga. Trendline diidentifikasi secara visual oleh otak kita, bukan dengan perhitungan komputer. Jadi kita menarik trendline secara manual.

Pada contoh di atas terlihat bahwa trendline yang berada **di atas** kumpulan tubuh candle menjadi sebuah resisten. Trendline yang berada **di bawah** kumpulan tubuh candle menjadi sebuah suport.

- **Moving Average**

Moving Averages (MA) merupakan nilai rata-rata pergerakan harga dalam rentang waktu tertentu. Pada contoh di bawah ini digunakan MA 5, MA 20, MA 60. Angka tersebut diperoleh dari jumlah hari dalam perdagangan bursa saham, yaitu selama 5 hari seminggu, 20 hari sebulan, dan 60 hari dalam 3 bulan. Angka-angka tersebut tidak menjadi patokan dalam penggunaan *Moving Averages*. Trader

BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?

dapat menyesuaikan periode yang akan digunakan sesuai dengan kebutuhan dan karakter masing-masing.





GAMBAR 13. SUPORT DAN RESISTEN BERUPA MOVING AVERAGES LINE

Semakin besar periode yang digunakan, moving averages yang bersangkutan akan bersifat semakin lambat (*lag*), sehingga ia akan menjadi suport/resisten yang lebih kuat dan sulit ditembus bila dibandingkan dengan periode yang lebih kecil.

Moving averages dengan periode kecil bersifat lebih fleksibel dan cepat dalam memberi sinyal. Namun bersifat lebih minor. Sebagai suport dan resisten, MA kecil lebih mudah di tembus, sehingga lebih banyak "noise".

Sebagai contoh, MA 100 tentunya akan menjadi suport dan resisten yang lebih sulit ditembus oleh pergerakan harga apabila dibandingkan dengan MA 20.

Perpotongan dua garis MA atau lebih dapat menjadi indikasi sinyal beli atau jual.

Jika garis MA dengan periode pendek memotong ke atas MA dengan periode lebih panjang, maka situasi tersebut disebut *golden cross (oversold)*, yang menunjukkan sinyal beli.

Sebaliknya, jika garis MA dengan periode pendek memotong ke bawah MA dengan periode lebih panjang, maka situasi tersebut disebut *dead cross (overbought)*, yang menunjukkan sinyal jual.

Sebagai contoh, MA 20 memotong ke atas MA 100, maka terjadi golden cross (*oversold*) yang menunjukkan sinyal beli. Sebaliknya, jika MA 20 memotong ke bawah MA 100, maka terjadi dead cross

jadi akan cenderung memotong ke bawah. Jika terjadi dead cross (overbought) yang menunjukkan sinyal jual.

Golden cross atau oversold menunjukkan bahwa tekanan jual dalam pasar mulai jenuh. Demikian pula sebaliknya, dead cross atau overbought menunjukkan daya beli dalam pasar mulai melemah.

Faabay Book

- **Fibonacci Retracement**



GAMBAR 14. SUPORT DAN RESISTEN BERUPA FIBONACCI RETRACEMENT

BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?

51

Fibonacci Retracement ditarik dari nilai harga ekstrem tertinggi hingga harga ekstrem terendah. Setiap level dalam Fibonacci Retracement menunjukkan suport dan resisten yang cukup kuat.

Beberapa trader bahkan menyebut level Fibonacci 38.2 dan 61.8 sebagai level "sakral", karena level-level tersebut sering kali menjadi suport dan resisten sangat kuat dan sulit ditembus.

- **Indikator Lainnya**

Banyak sekali indikator dalam perkembangan analisis teknikal modern. Beberapa indikator yang cukup populer adalah sebagai berikut:



GAMBAR 15. INDIKATOR BOLINGER BAND

Penggunaan *Bolinger Bands* mirip dengan *Moving Average*. Setiap line menjadi suport dan resisten.



GAMBAR 16. INDIKATOR STOCHASTIC

Stochastic Oscillator/Stochastic Slow menunjukkan sinyal beli ketika keduanya berpotongan dan membelok ke atas (golden cross/oversold), dan menjadi sinyal jual ketika keduanya berpotongan dan mengarah ke bawah (dead cross/overbought).

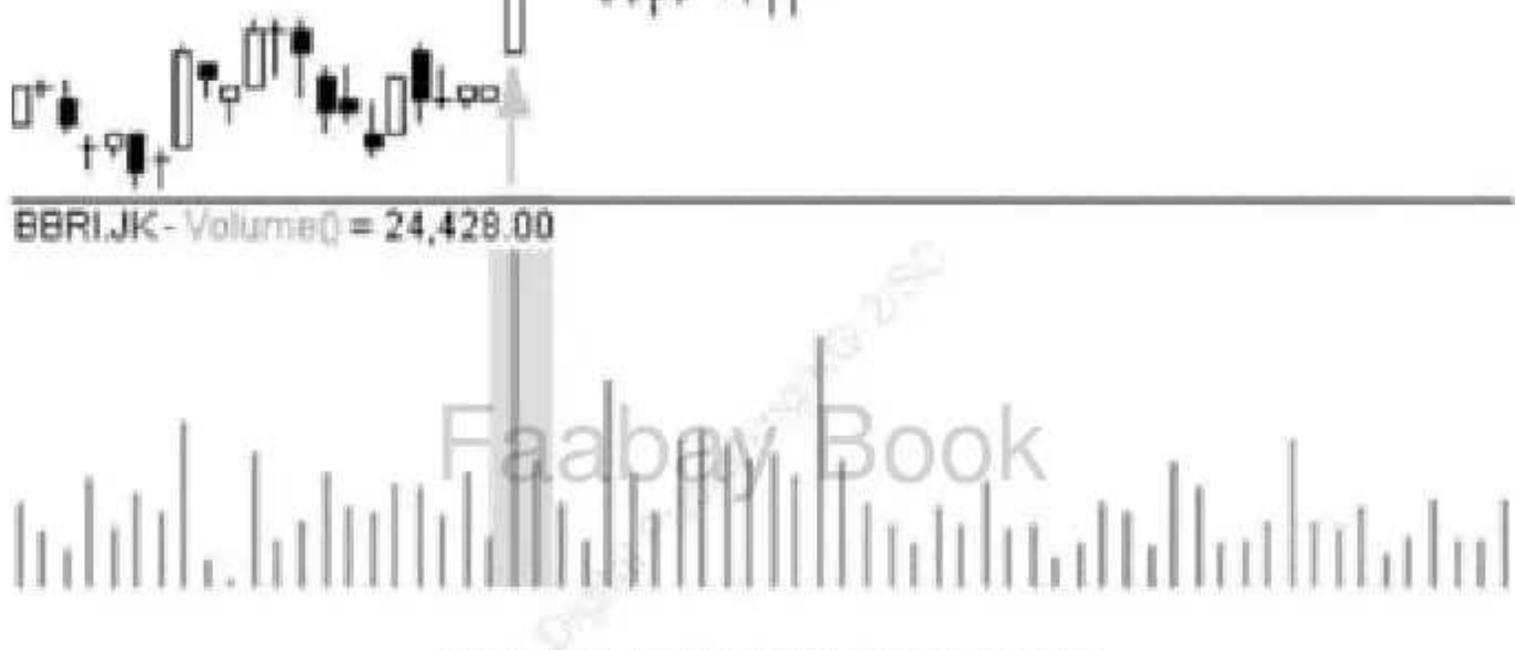
BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?

53

BBRI.JK - Daily 4/29/2011 Open 6550, Hi 6600, Lo 6350, Close 6400 (-2.3%)

Volume tinggi dan candle putih panjang,
mengindikasikan sinyal bullish





GAMBAR 17. INDIKATOR VOLUME

Volume yang tinggi dapat menjadi konfirmasi bagi sebuah candle. Volume merupakan indikator yang cukup penting untuk diperhatikan. Jika muncul candle putih disertai volume tinggi, maka peluang untuk harga naik akan sangat besar.

Demikian pula ketika muncul candle hitam disertai volume tinggi, hal itu menjadi indikasi bahwa harga akan jatuh lebih dalam.

Ketika terjadi periode sideways atau tren mendatar dan volume naik, hal itu menandakan sedang terjadi akumulasi. Hal ini menjadi salah satu indikator ketika sebuah "bandar" melakukan akumulasi.

Analisis Teknikal = Analisis Psikologi Market

Percaya atau tidak, dalam faktanya analisis teknikal merupakan studi mengenai psikologi market melalui yang tecermin dalam grafik. Semua hal di balik analisis teknikal tersebut sebenarnya mempelajari 2 hal yang sangat mendasar dalam psikologi pasar, yaitu rasa serakah (*greed*) dan ketakutan dalam market (*fear*).

Teori Dow menyebutkan bahwa dalam analisis teknikal terdapat 3 prinsip dasar, yaitu:

1) Semua pergerakan harga pasar akan cenderung mengikuti tren.

- 1) Segala sesuatu yang memengaruhi pergerakan market telah tercermin pada harga market yang terjadi sebelumnya.
- 2) Harga selalu bergerak dalam sebuah tren (uptrend, downtrend, atau flat).
- 3) Pola tindakan trader yang terjadi dalam sebuah market akan selalu berulang (dapat kita lihat dalam berbagai bentuk pola dalam grafik).

Faabay Book

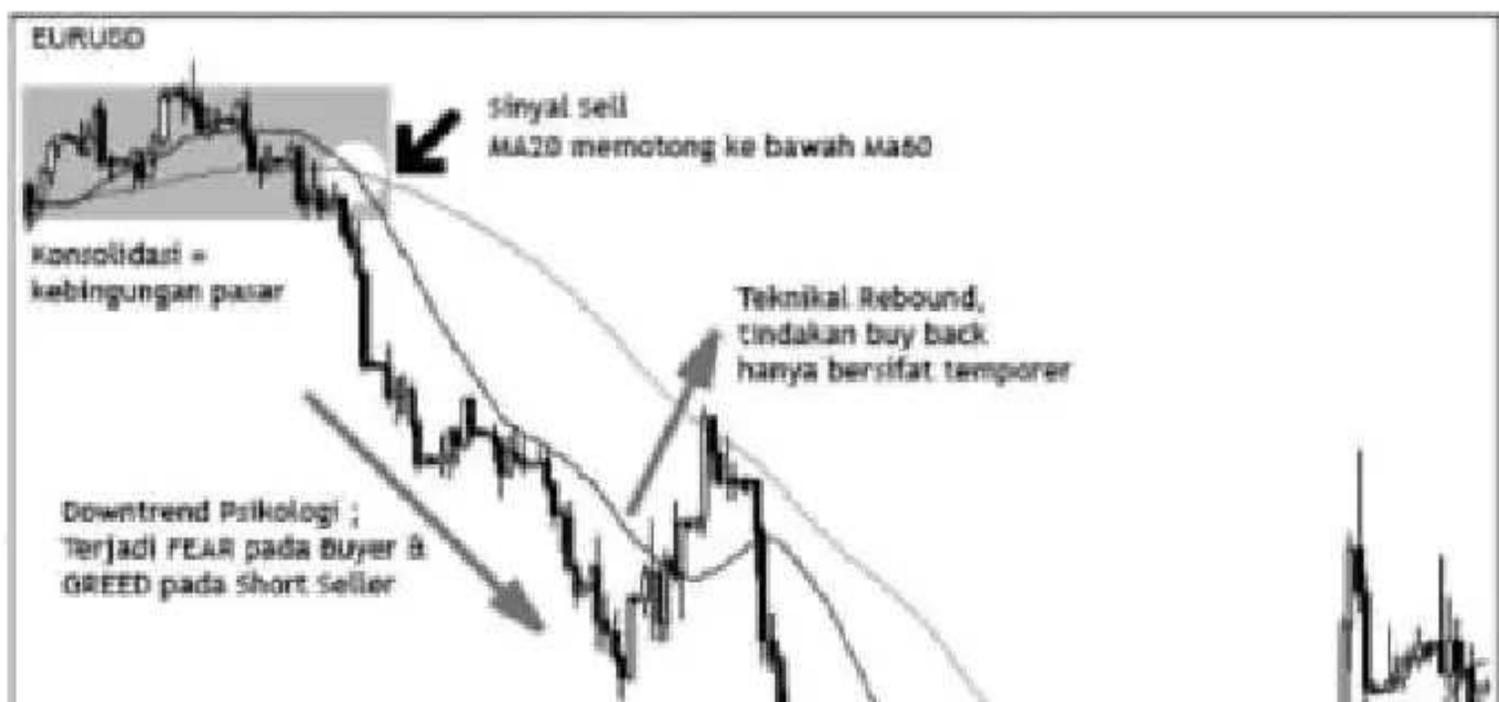
Ketika terjadi sebuah pola overbought atau fase jenuh beli, maka dapat diterjemahkan secara psikologis bahwa banyak trader yang mulai serakah. Demikian pula ketika terjadi oversold atau fase jenuh jual, dapat diasumsikan bahwa banyak trader mulai merasa takut atau panik.

Terkadang, market berada pada sebuah periode konsolidasi (sideways) yang menunjukkan ketidakpastian atau kebingungan pasar.

Sementara ketika terjadi pola menurun atau downtrend maka dapat diasumsikan bahwa pasar sedang mengalami kepanikan atau ketakutan yang cukup besar. Ketika itu para trader dan investor sibuk melepaskan saham-sahamnya. Saat itu juga dapat diasumsikan sebagai terjadinya rasa serakah yang luar biasa dari para short seller, yang terus-menerus melakukan short selling.

BAGAIMANA MELAKUKAN ANALISIS?

55





GAMBAR 18. FEAR DAN GREED

Namun ketika harga tertahan oleh sebuah support (yang dulunya pernah menjadi resisten), kita dapat merasakan sedikit ketakutan dari para short seller. Ketika itu mereka akan kembali bergegas membeli saham-saham yang telah mereka lepas sebelumnya.

Tindakan pembelian kembali atau yang lebih dikenal dengan "buy back", tersebut sering menipu banyak trader pemula sehingga mereka mengira bahwa harga telah menyentuh titik terendah dan akan berbalik ke atas.

Kenyataannya, harga yang terbentuk gagal mencapai higher high (harga yang lebih tinggi) dan market melanjutkan kejatuhannya, karena memang secara fundamental tidak ada alasan bagi market untuk melanjutkan kenaikannya. Semua itu hanya euforia.

Dengan menggunakan support dan resisten, kita dapat membaca psikologi pasar, baik itu perasaan takut, ragu-ragu, ataupun rasa serakah. **Support dan resisten merupakan cermin historis mengenai**



psikologi pasar yang dapat diandalkan untuk membantu trader dalam memprediksi pergerakan pasar dan mengambil keputusan untuk melepas sahamnya atau membeli kembali saham-sahamnya (*buy back*) saat terjadi break out atau jebol resisten.

Sebuah cara defensif untuk menerjemahkan grafik adalah dengan mengidentifikasi adanya "kegagalan". Kegagalan merupakan sebuah cara yang paling mudah untuk menemukan titik perubahan sentimen dan tren.

Sebagai contoh, kegagalan untuk menjebol resisten (break out)

akan mengakibatkan harga kembali turun (pullback). Kegagalan untuk melanjutkan pola channeling up, menunjukkan bahwa market mulai lemah, dan kegagalan untuk kembali ke pola channeling tersebut akan mengakibatkan perubahan tren dalam jangka panjang.

Pola grafik tertentu (misal: Flag, Cup and Handle, Inverted Head and Shoulders, Double Bottoms) jika berhasil ditembus, menunjukkan sinyal bahwa harga akan melejit ke atas sampai dengan target tertentu. Sebaliknya, pola grafik tertentu (misal: Inverted Flag, Inverted Cup and Handle, Head and Shoulders, Double Tops) jika berhasil ditembus ke bawah, menunjukkan sinyal bahwa harga akan jatuh sampai dengan target tertentu.

LANGKAH BAYI

- Belajar mengenali pola-pola candle dalam grafik.
- Belajar menarik trendline, menarik suport dan resisten, serta membaca sinyal yang muncul dari kombinasi beberapa indikator (Moving Average, Stochastic, Volume).
- Belajar analisis teknikal praktis di training Trading Profit (Info: seminar. ellen@gmail.com atau www.ellen-may.com).

Dapatkan tips dan update terbaru *Smart Traders Not Gamblers* di bit.ly/smarttradersnotgamblers

Bab 5

SISTEM TRADING

Markets are not casino, where you throw a quarter and expect luckily to get rich, trading is a business and as a business you need to have a plan and follow it.

—NN—

Trading adalah sebuah bentuk bisnis. Banyak orang yang gagal dalam berbisnis karena mereka gagal dalam membuat perencanaan, atau gagal dalam menjalankan perencanaan yang sudah dibuat. Demikian pula dalam trading, seorang trader yang berhasil adalah trader yang berhasil membuat perencanaan dan menjalankannya dengan disiplin.

Ironisnya, banyak sekali penjual sistem trading dan pelatihan trading, atau mereka yang terkenal sebagai seorang “master” dalam trading, tidak menghasilkan uang dari trading itu sendiri! Mereka menghasilkan uang dari penjualan sistem trading dan pelatihan trading mereka, tanpa bisa menjalankan sistemnya.

Anehnya, beberapa orang mengikuti sistem yang ia jual dan menjadi lebih berhasil dalam trading dibandingkan pakar tersebut. Pertanyaannya, apa yang menjadi kesalahan “master” tersebut? Ia tidak mampu menjalankan sistem itu karena ia tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri, mungkin ia dibutakan oleh predikat “master” yang membuatnya sombong dan serakah.

Sebaliknya, sering kali saya jumpai sang murid dengan tekun belajar, melakukan ATM (amati, tiru, dan modifikasi), dan, yang terpenting, ia

menjalankan dengan disiplin dan bisa mengendalikan emosi. Alhasil si murid lebih berhasil daripada si master.

Dalam bab ini akan dijelaskan mengenai sebuah sistem trading yang digunakan oleh penulis dan terbukti menguntungkan. Anda bisa melakukan ATM—amati, tiru dan modifikasi—sehingga sistem itu cocok dan menguntungkan untuk Anda.

Sebagaimana halnya setiap jenis bisnis, trading dan investasi merupakan bisnis yang juga membutuhkan sistem. Apa sebenarnya sistem itu? Mari kita simak apa yang dimaksud dengan sistem bisnis dan sistem trading.

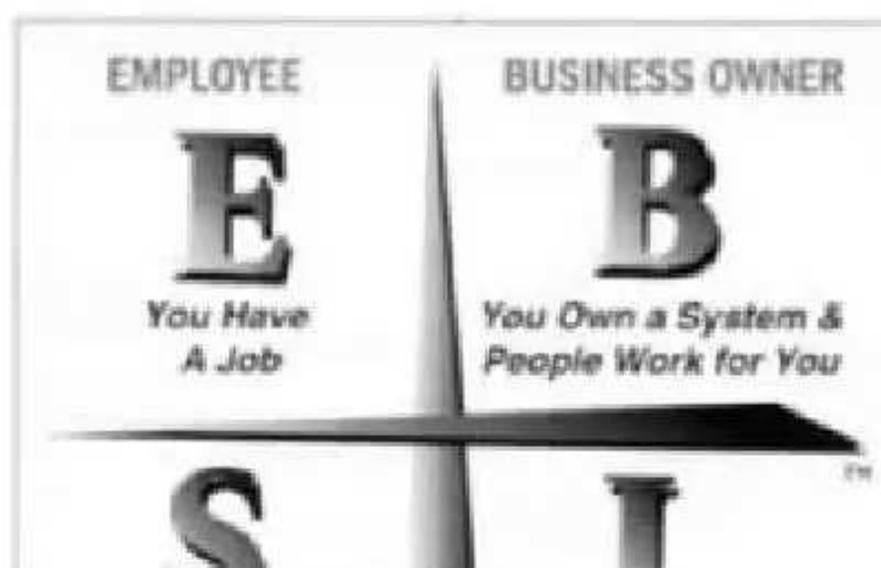
Pengertian Sistem

Dalam sebuah artikel, DR. Van K Tharp, Ph.D. menjelaskan sistem trading dengan menggunakan contoh sistem bisnis waralaba. Sebuah perusahaan waralaba yang sangat besar, McDonald's misalnya, merupakan gambaran dari sebuah sistem bisnis yang dapat dibeli oleh seorang pewaralaba.

Untuk membeli sistem McDonald's, seorang franchisee harus mempelajari sistem operasi McDonald's selama berbulan-bulan. Ada sistem untuk mengolah burger, melayani konsumen, layanan pesan antar, cara menyapa konsumen, membersihkan ruangan, dan sebagainya. Semua sistem tersebut dapat dipelajari dan dijalankan oleh seorang manajer yang baru saja lulus S1 dan para pekerja yang mungkin saja tidak lulus SMA.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sebuah sistem adalah sesuatu yang dapat diulang-ulang dan cukup sederhana untuk dijalankan oleh anak umur 16 tahun sekalipun, dan mampu memberikan hasil yang memuaskan.

Dr. Van K. Tharp, Ph.D. menjelaskan tentang sistem bisnis dan sistem trading dengan melakukan perbandingan terhadap *Cash-Flow Quadrant* yang diperkenalkan oleh Robert T. Kiyosaki.





Cashflow Quadrant Robert Kiyosaki

Dalam buku *Cash-Flow Quadrant*, Robert T Kiyosaki membedakan 2 tipe orang dalam hubungannya dengan uang, yaitu:

- tipe orang yang **bekerja untuk uang**,
- tipe orang yang **mempekerjakan uang** untuk mereka.

Kedua tipe tersebut menempati posisi yang berbeda dalam sistem bisnis.

Setelah memahami gambaran tentang sistem dalam sebuah perusahaan waralaba, mari kita simak bagaimana peran masing-masing individu atau trader dalam 4 kuadran dengan sebuah sistem bisnis.

Employee (karyawan). Seorang karyawan biasanya termotivasi oleh adanya jaminan atau rasa aman. Mereka melakukan pekerjaan mereka untuk mendapatkan uang atau gaji. Para karyawan adalah para pelaku sistem. Mereka tidak perlu tahu tentang sistem dan tidak peduli bahwa mereka sedang menjalankan sebuah sistem. Fungsi mereka hanyalah menjalankannya. Sebagai contoh, seorang karyawan McDonald's sedang menyapa dan mempersilakan seorang tamu, sebenarnya saat itu ia sedang menjalankan sistem menyapa tamu yang dibuat oleh McDonald's.



Sama halnya dengan karyawan, ada beberapa trader yang tidak tahu dan tidak peduli mengenai sistem. Trader tipe karyawan hanya ingin tahu apa yang harus mereka lakukan, menunggu komando dari trader lain. Dengan rekomendasi dari para ahli, mereka menemukan "rasa aman". Sikap "trader karyawan" itu tecermin dalam pertanyaan-pertanyaan yang biasa mereka lontarkan untuk mengetahui langkah yang harus ia ambil dalam trading. Misalnya:

"Saham apa yang harus saya beli?"

"Kira-kira EUR/USD akan bergerak naik atau turun?"

"Apa saya harus membuka posisi beli atau jual USD/CAD?"

"Kapan saya harus merealisasikan keuntungan saham PTBA?"

Kadang-kadang mereka juga berkata, "Saya benar-benar tidak tahu harus berbuat apa. Tolong katakan apa yang harus saya lakukan!" Hal inilah yang membuat media finansial dan para analis teknikal berlomba-lomba untuk menjual hasil analisis mereka.

Trader tipe karyawan rajin menanyakan dan mengikuti rekomendasi seorang teman untuk membeli saham ini atau itu. Ketika harga saham tertentu naik, ia semakin bersemangat untuk mengikuti rekannya karena ia menemukan jalan pintas untuk mencetak uang dalam trading. Namun ketika transaksinya mengalami kerugian besar, ia tidak tahu lagi harus berbuat apa, dan tentu saja sang rekan tidak mau bertanggung jawab atas hasil tradingnya, karena ia selalu mencantumkan "*disclaimer on*" dalam rekomendasinya. Trader tipe karyawan jarang bertanya mengenai ilmu trading, namun rajin mencari rekomendasi trading, bagaikan seorang bayi yang terus disuapi oleh ibunya.

Self-Employed (wiraswastawan). Seorang wiraswastawan biasanya termotivasi untuk menjadi pengendali sebuah sistem dan yang paling benar. Trader tipe wiraswastawan juga melakukan hal serupa. Mereka menganggap market dapat dikontrol, dan semua yang ia lakukan ia anggap paling benar. Seorang wiraswastawan adalah keseluruhan dari sistem itu sendiri. Mereka ibarat sedang berlari di tempat; mereka berlari namun tidak mencapai suatu tujuan. Semakin banyak mereka bekerja, semakin lelah mereka.

Seperti halnya karyawan, seorang wiraswastawan bekerja untuk uang. Namun, mereka tetap merasa lebih baik daripada karyawan karena mereka berperan sebagai pemimpin yang berkuasa dan memberi instruksi. Mereka yakin, jika mereka bekerja lebih keras, mereka akan memperoleh uang lebih banyak lagi, dan kadang-kadang memang demikian kejadiannya. Bekerja keras sering membuat mereka lelah. Walaupun begitu, mereka terus bekerja keras dan menganggap bahwa apa yang

mereka lakukan sudah benar.

Seorang wiraswastawan tidak bisa melihat atau menciptakan sebuah sistem, karena ia sendiri adalah bagian dari sistem. Mereka terjebak dalam berbagai detail dan mempunyai tendensi yang kuat untuk membuat beberapa hal sederhana menjadi rumit. Mereka selalu mencari kesempurnaan dan mereka menganggap sebuah sistem yang bagus itu harus rumit atau kompleks. Yang sering mereka tanyakan adalah, "Apa yang akan membuat sistem ini benar-benar sempurna?"

Banyak trader yang berasal dari profesi wiraswasta atau memiliki mental wiraswastawan, seperti dokter atau para profesional yang memiliki bisnis kecil, dan pada dasarnya mereka adalah sistem itu sendiri. Hal-hal yang biasa mereka lakukan dalam bisnis mereka itulah yang mereka terapkan dalam trading.

Saya menjumpai beberapa trader yang memperdebatkan indikator atau sistem tertentu dan menjadikannya sebagai sebuah pokok bahasan yang sangat kompleks. Bahkan, ada seorang di antara mereka yang berpendapat bahwa trading akan berhasil jika mereka menggunakan sistem dan cara-cara yang kompleks dan *njelimet*.

Para trader bermental wiraswastawan merasa bisa mengontrol market, padahal seperti yang kita ketahui, tidak seorang pun yang bisa mengendalikan market. Mereka sering kali mematok sebuah target yang melebihi potensi yang ditawarkan oleh market.

Market tidak mempunyai kewajiban apa pun untuk mengikuti kehendak trader. Seharusnya, trader-lah yang mengikuti pergerakan market, bukan sebaliknya.

Bussiness Owner (pebisnis sejati). Seorang pebisnis sejati dapat meninggalkan perusahaannya dalam setahun dan pada saat ia kembali,



ia mendapati perusahaannya mengalami kemajuan. Walaupun hal ini terdengar terlalu ideal, namun sebenarnya terdapat beberapa teori yang benar di dalamnya. Hal ini dapat terjadi karena seorang pebisnis sejati membuat sekelompok sistem supaya bisnisnya dapat berjalan dengan baik, sehingga para karyawan dapat melakukan pekerjaan dengan sendirinya (atau paling tidak dengan bantuan seorang manajer). Dengan

kata lain, seorang pebisnis sejati adalah seorang yang membuat sistem dan biasanya sistem itu sederhana.

Seorang trader yang memiliki mental sebagai pebisnis sejati inilah yang berhasil dalam trading. Pebisnis sejati berhasil dalam membuat sistem atau perencanaan yang baik, dan berhasil dalam melaksanakannya.

Tom Basso, seorang trader professional, memperkenalkan dirinya pertama-tama sebagai seorang pebisnis sejati, baru kemudian sebagai trader. Tom mempunyai perspektif bahwa ia harus membuat tugas yang mudah untuk diulang-ulang, sehingga para pekerja dalam organisasinya dapat mengerjakannya berkali-kali.

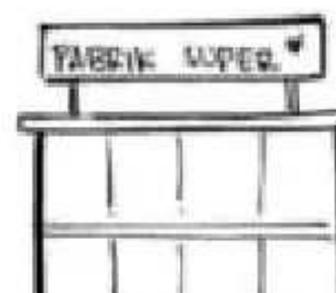
Program dalam komputer (online trading) adalah sebuah contoh sederhana, yang bisa digunakan oleh trader untuk menjalankan sistem trading secara otomatis.

Trader yang berada di kuadran ini adalah trader yang berhasil mengembangkan sebuah sistem yang diterapkan oleh trader-trader lainnya sehingga dapat menghasilkan keuntungan bagi pengembang sistem tersebut.

Investor. Orang terakhir dalam kuadran tersebut adalah investor. Prioritas utama investor adalah seberapa besar sebuah bisnis menghasilkan keuntungan. Dengan kata lain, jika seorang investor menanamkan modalnya dalam sebuah bisnis, pertanyaan yang akan ia lontarkan adalah, "Keuntungan seperti apa yang akan saya peroleh dalam bisnis ini?" Investasi dengan keuntungan yang besar adalah bisnis yang tepat untuk menanamkan modal Anda.

EMPLOYEE

BUSSINESS OWNER





Robert T. Kiyosaki menyebut kuadran ini sebagai kuadran yang mengubah uang menjadi kekayaan. Orang-orang kaya memperoleh 70% kekayaannya dari investasi, dan 30% lainnya dari gaji atau pendapatan sehari-hari.

Berdasarkan definisi tersebut, trader tidak dapat digolongkan sebagai

investor. Mereka harus melakukan sesuatu (aktivitas beli dan jual) untuk menghasilkan keuntungan.

Trader berbeda dengan investor, yang hanya cukup menanamkan uangnya dan menunggu hingga mereka memperoleh keuntungan sebesar 25% atau lebih, tanpa melakukan apa pun. Beberapa jenis saham tertentu menunjukkan pertumbuhan yang sangat pesat dan memberikan kenaikan harga saham lebih dari 25% (seperti yang diinginkan oleh para investor). Masalah yang muncul pada investasi semacam ini adalah saham-saham tersebut tidak dijamin untuk terus-menerus tumbuh, dan investasi kadang harus dilakukan untuk rentang waktu yang cukup lama untuk memperoleh keuntungan besar.

Faabay Book

KOMPONEN SISTEM TRADING

Sistem trading merupakan strategi trading yang sederhana, yang mengatur kapan saat membuka sebuah posisi, kapan Anda harus menutup transaksi, ukuran atau besar kecilnya sebuah posisi, dan sebagainya.

Tidak peduli seberapa hebatnya sebuah sistem trading yang telah Anda buat, Anda harus memiliki beberapa sistem trading. Sebuah sistem trading yang cocok pada sebuah tren dan kondisi tertentu belum tentu cocok jika dipergunakan pada market lain atau pada situasi yang berbeda. Oleh karena itu, bersikaplah fleksibel dan objektif. Anda harus mempunyai beberapa sistem trading yang dapat Anda terapkan pada berbagai situasi.

Sistem trading pada saat market bullish (tren harga naik) tentunya berbeda dengan sistem trading pada saat market bearish (tren harga turun) atau sideways (trend harga mendatar/konsolidasi). Sistem trading yang bekerja dengan baik pada pasar saham belum tentu dapat berjalan dengan baik pada market Forex yang cenderung lebih volatil.

Sistem trading atau strategi trading, mencakup Money Management atau Risk Management. Risk Management merupakan sekumpulan peraturan dan petunjuk untuk membatasi kerugian sesuai dengan level yang Anda tentukan. Money Management menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti berikut:

seperti berikut.

“Kapan seharusnya saya menutup transaksi?”

“Seberapa besar risiko yang dapat saya terima dalam setiap transaksi?”

“Seberapa besar posisi yang akan saya buka nanti?”

Walaupun bagi beberapa trader pemula pertanyaan tersebut terdengar sepele, namun mengabaikan hal-hal tersebut akan sangat berbahaya. Money Management melindungi uang Anda dan menjadi pemandu perjalanan trading Anda dalam mencapai kesuksesan.

Sistem trading terdiri dari beberapa komponen berikut ini:

- 1) Market filter
- 2) Set up conditions
- 3) Entry rules
- 4) Exit rules
- 5) Re-entry
- 6) Money management dan position sizing (yang akan dibahas secara terpisah dalam bab berikutnya)

Trading berkaitan sangat erat dengan Analisis Teknikal dan Candlestick. Oleh karena itu, dalam uraian mengenai komponen sistem trading dan contoh-contohnya akan saya kaitkan dengan penggunaan Analisis Teknikal.

1. Market Filter

Market filter merupakan suatu cara untuk menyaring informasi dalam market yang penuh dengan hiruk-pikuk, sehingga diperoleh saham tertentu yang memberikan peluang yang baik dalam mencapai keuntungan serta risiko yang lebih kecil dari potensi profit. Demikian pula dalam memilih pasangan mata uang tertentu dalam Forex.



Bagaimana cara melakukan market filter?

Untuk melakukan market filter, kita dapat menggunakan metode Top to Down, yang terdiri dari pendekatan:

- **Rentang waktu:** analisis dilakukan dari rentang waktu terbesar hingga rentang waktu terkecil yang menjadi patokan masing-masing trader.
- **Sektoral:** analisis dilakukan dari sektor terbesar hingga sektor terkecil dan akhirnya ditemukan sebuah saham atau pasangan mata uang yang akan di-trading-kan.

Untuk memperoleh hasil yang baik, kita harus mengombinasikan kedua pendekatan tersebut, baik secara sektoral maupun berdasar rentang waktu.

Analisis Top to Down dengan Pendekatan Rentang Waktu

Untuk dapat melakukan filtering, sebelumnya Anda harus menetapkan rentang waktu utama yang akan Anda gunakan sebagai patokan trading Anda. Berdasarkan rentang waktu dalam merealisasikan keuntungan, trader dibedakan menjadi:

- **Day Trader.** Day trader adalah trader yang menggunakan rentang waktu paling cepat. Day trader jarang membiarkan sebuah posisi menginap. Ia membuka dan menutup transaksinya dalam hitungan menit hingga beberapa jam. Para day trader menggunakan grafik dengan rentang waktu kecil, yaitu grafik 3 menitan, hingga grafik 4 jam.
- **Swing Trader.** Swing trader menggunakan grafik harian (*daily chart*). Mereka membuka dan menutup transaksi dalam rentang waktu satu hari hingga beberapa hari, atau bahkan beberapa minggu. Grafik utama yang digunakan adalah grafik harian, namun swing trader juga sering kali menggunakan grafik 4 jam-an (*four hours chart*).

- **Position Trader.** Position trader membuka dan menutup transaksi dalam rentang waktu satu hingga enam bulan. Grafik yang digunakan oleh para position trader adalah grafik mingguan (*weekly chart*).

Ketiga macam trader tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Tetapkan pilihan Anda sebagai day trader, swing trader, atau position trader, sehingga Anda dapat memilih strategi yang tepat.

Day trader dan swing trader cocok untuk para trader yang menginginkan penghasilan "rutin" dan siap menghadapi volatilitas market. Position trader cocok untuk trader yang tidak mempunyai waktu banyak untuk mengamati pergerakan harian market.

Dalam tren yang sangat kuat, saya pribadi lebih memilih menjadi swing trader atau position trader daripada day trader, untuk dapat melakukan *let profit run*. Sebagai contoh, pada saat IHSG sedang mengalami uptrend yang sangat kuat, saya memilih untuk *buy and hold* beberapa saham yang juga uptrend, seperti ASII dan BBRI.

Contoh Filtering dengan Metode Top to Down berdasarkan Rentang Waktu

Untuk Forex, setelah kita menentukan pasangan mata uang tertentu (misalnya EUR/USD), lanjutkan dengan menganalisis grafik dari rentang waktu terbesar, yaitu monthly chart atau grafik bulanan hingga grafik terkecil sesuai dengan time frame yang telah Anda tetapkan.

Misalnya grafik daily, grafik 4 jam, grafik per 1 jam, grafik 20 menit, hingga grafik 15 menit. Bahkan, ada pula trader yang menggunakan grafik 5 menit, yang biasanya disebut sebagai **scalper**. Scalper umumnya merupakan trader forex yang menggunakan rentang waktu sangat kecil dan biasanya hanya mengambil keuntungan beberapa *pips*.

Dalam trading forex, saya menempatkan diri sebagai day trader dan kadang-kadang sebagai swing trader dan saya menggunakan grafik per 4 jam sebagai patokan utama. Jadi berdasar rentang waktu, saya menganalisis grafik dari rentang waktu terbesar yaitu grafik bulanan dan



mingguan untuk mencari resisten dan suport major, lalu menuju pada grafik harian hingga grafik 4 jam sebagai patokan utama saya.

Dalam trading saham, saya menempatkan diri sebagai swing trader.

Dengan demikian, saya menggunakan grafik harian sebagai grafik utama. Setelah memperoleh saham tertentu melalui analisis Top to Down secara sektoral, kita lakukan analisis secara Top to Down berdasarkan rentang waktu terhadap saham tersebut, dimulai dari rentang waktu terbesar yaitu grafik bulanan dan mingguan untuk memperoleh resisten dan suport kuat, dilanjutkan pada grafik harian untuk memperoleh resisten dan suport minor.

Analisis Top to Down dengan Pendekatan Sektoral

Market filter dengan pendekatan Top to Down secara sektoral, dilakukan dengan melihat *big picture* dari sektor terbesar ke sektor yang lebih kecil, hingga ditemukan sebuah saham atau pasangan mata uang tertentu yang kita pilih untuk trading. Sebagai contoh untuk memilih suatu saham yang bagus:

- Pertama, kita mengamati tren dari biggest picture, yaitu Dow Jones Industrial (DJI). Mengapa? Karena ketika terjadi pergerakan yang kontras pada DJI, sering kali memengaruhi pergerakan bursa lokal (walaupun tidak selalu).
- Kedua, kita mengamati tren pergerakan harga IHSG.
- Ketiga, kita mengamati tren sektoral dari IHSG (Agriculture, Mining, Basic-Industry, Miscellaneous Industry, Consumer Goods, Property, Infrastructure, Finance, Trade and Service, Manufacture).
- Keempat, melakukan scanning saham berdasarkan sektor yang Anda pilih. Pemilihan saham-saham potensial dalam sektor tertentu dapat dilakukan dengan kombinasi Analisis Teknikal, Analisis Fundamental, dan Money Management. Saham-saham yang dipilih dalam sektor tersebut sebaiknya merupakan saham yang memiliki likuiditas dan kapitalisasi besar serta memiliki potensi yang baik dari sudut pandang teknikal. (Penjelasan mengenai saham-saham likuid dijabarkan pada subbab Money Management dan Position Sizing.)

Market filter tidak dapat dilakukan tanpa set up conditions, karena untuk melakukan market filter diperlukan set up conditions. Apa itu set

2. Set Up Conditions

Set up conditions adalah bagaimana kita mengatur berbagai elemen analisis teknikal untuk melakukan market filter. Hal itu dapat dilakukan dengan analisis teknikal sederhana, dengan mengatur beberapa indikator ataupun trendline untuk mengetahui tren pergerakan harga, serta menentukan suport dan resisten untuk membuat sebuah sistem yang baik.

Robert H. Meier, seorang trader komoditi profesional dan penulis buku, mengatakan bahwa banyak yang tidak menyadari bahwa **trader profesional hanya menggunakan rata-rata 3 indikator**. Banyak trader yang terjebak untuk mencari indikator yang terbaik sebagai *holy grail* atau jurus pamungkas untuk mencapai trading yang menguntungkan.

Ada beberapa analis yang menggunakan begitu banyak indikator, parameter, dan bahkan ada yang menggunakan rumus-rumus rumit yang dianggapnya sebagai sebuah *holy grail*. Tidak sedikit pula trader yang bertanya-tanya tentang asal usul hitungan rumus Stochastic atau MACD dan sering terjebak dalam menggunakan berbagai indikator yang tidak lazim. Bayangkan, hanya untuk mencari sebuah suport dan resisten mereka membutuhkan konfirmasi dari lebih dari 5 macam indikator, yang akhirnya membuat diri mereka sendiri bingung karena membaca grafik yang begitu ruwet.

Bahkan tidak jarang di dalam forum, chat room, atau mailing-list, para trader memperdebatkan indikator atau sistem yang terbaik. Mereka rela menghabiskan banyak waktu dan tenaga hanya untuk terus menguji dan berdebat. Banyak pula di antara mereka yang membuat sebuah program atau indikator sendiri. Memang tidak salah jika seorang trader mencari indikator mana yang baik untuk pribadinya, atau menciptakan sebuah indikator sendiri, namun menurut hemat saya, tidaklah bijaksana jika trader terjebak dalam lingkaran setan untuk mencari sebuah jurus pamungkas.



Manusia sering kali terjebak dalam sebuah pemikiran yang rumit dan tidak efisien ketika harus menyelesaikan sebuah permasalahan, seperti

contoh berikut ini.

Contoh nyata yang pertama adalah tentang kasus kotak sabun kosong yang terjadi di sebuah perusahaan besar di Jepang. Perusahaan tersebut menerima keluhan dari seorang pelanggan bahwa ia telah membeli kotak sabun yang kosong. Dengan segera para pemimpin perusahaan menyampaikan masalah tersebut ke bagian pengepakan yang bertugas untuk memindahkan semua kotak sabun yang telah dipak ke bagian pengiriman. Tim manajemen mengambil tindakan serius dan meminta para teknisi untuk memecahkan masalah tersebut. Dengan segera para teknisi bekerja keras untuk membuat sebuah mesin sinar X dengan monitor beresolusi tinggi yang dioperasikan oleh dua orang untuk memantau semua kotak sabun yang melewati sinar tersebut tidak ada yang kosong. Untuk menciptakan mesin tersebut, mereka menghabiskan begitu banyak tenaga, pikiran, dan uang.

Sebuah perusahaan sabun lainnya mengalami permasalahan serupa, dan ini merupakan sebuah perusahaan kecil. Yang mereka lakukan sungguh mengejutkan. Mereka tidak melakukan hal-hal yang rumit dan mahal. Mereka cukup membeli sebuah kipas angin listrik untuk industri dan mengarahkannya ke garis pengepakan. Mereka menyalakan kipas angin tersebut, dan setiap kotak sabun kosong yang melewati kipas angin tersebut akan terdorong keluar dari jalur pengepakan. Sungguh sederhana, cepat, dan efisien!

Contoh kedua merupakan kisah para astronot Amerika. Pada saat NASA mulai mengirimkan astronot ke luar angkasa, mereka menemukan bahwa pulpen mereka tidak bisa berfungsi di gravitasi nol karena tinta pulpen tersebut tidak dapat mengalir ke mata pena.

Untuk memecahkan masalah tersebut, mereka menghabiskan waktu sekitar sepuluh tahun dan dana sebesar 12 juta dolar. Mereka menciptakan sebuah pulpen yang dapat berfungsi dalam keadaan-keadaan unik seperti gravitasi nol, terbalik, di dalam air, pada berbagai permukaan, termasuk kristal, serta dalam temperatur di bawah titik beku sampai lebih dari 300 derajat Celcius.

Rusia, untuk mengatasi masalah pugen tersebut? Mereka cukup menggunakan pensil! Hal ini sangat menempalak NASA. Para astronot Rusia bahkan tidak perlu mengeluarkan uang sepeser pun untuk menyelesaikan problem tersebut.

Solusi yang baik seharusnya menawarkan kesederhanaan dan kemudahan, dan yang terpenting adalah efektivitasnya. Bersikap sederhana tidak berarti menggampangkan.

Tidak ada indikator yang terbaik. Setiap trader mempunyai kecocokan masing-masing dengan indikator tertentu.

—Martin J. Pring —

(Investment Psychology Explained: Classic strategies to Beat the Markets)

Sistem A yang cocok untuk trader A, belum tentu dapat berjalan dengan baik ketika dipakai oleh trader B. Demikian pula sebaliknya, karena sebagaimana kodratnya manusia adalah makhluk yang unik, sehingga memiliki psikologi dan kepribadian unik pula.

Bagi saya, dengan menggambar trendline ditambah 3 indikator seperti Moving Averages, Stochastic, dan Volume (kadang-kadang ditambah Fibonacci Retracement) sudah lebih dari cukup.

Daripada berdebat atau berkutat dalam memilih indikator atau sistem mana yang terbaik, pilihlah beberapa indikator dan sebuah sistem yang cocok dengan pribadi Anda, dan lakukan pengujian.

Sikap rumit akan membuat seorang trader terjebak dalam kebingungan. Sebaliknya dengan bersikap sederhana, seorang trader akan merasa yakin dan tidak terbebani secara psikologis. Sistem atau indikator yang bagus hanyalah sebagai penunjang. Tanpa disiplin dan pengendalian emosi yang baik, trader yang memiliki indikator terbaik pun (seandainya ada) tidak akan dapat berhasil.



Entry rules adalah satu set peraturan yang harus dibuat sebelum trading, untuk menentukan waktu dan harga yang tepat dalam membuka sebuah transaksi. *Entry rules* memungkinkan kita melakukan transaksi di harga dan pola yang tepat, yaitu *high rewards and low risk* (potensi keuntungan yang besar dan risiko yang rendah).

Sikap sabar menunggu hingga harga menyentuh titik masuk yang telah kita tentukan adalah hal yang sangat penting bagi keberhasilan trading.

Bagaimana caranya menentukan entry level yang baik?

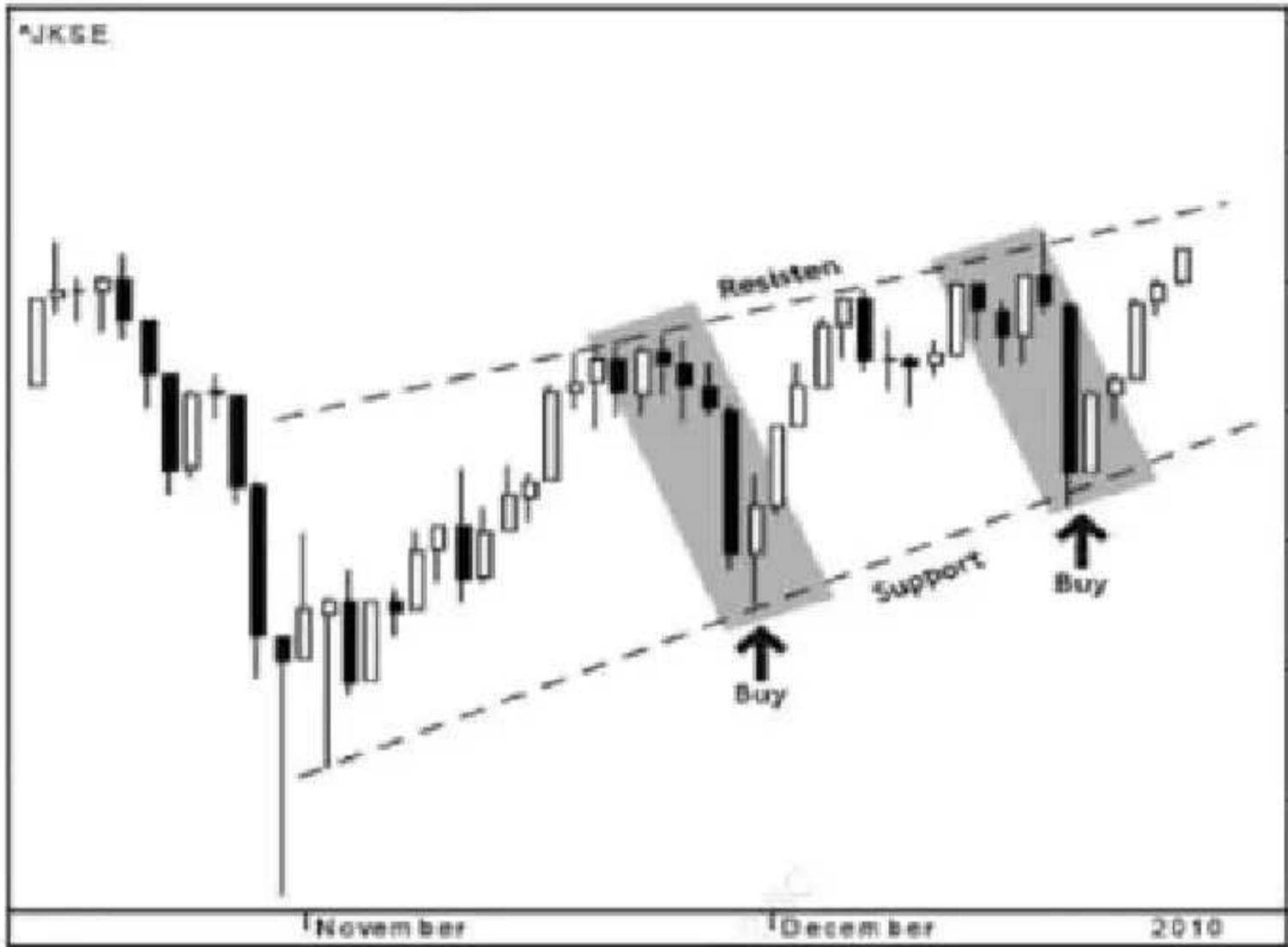
Setelah menetapkan time frame, melakukan market filter dan set-up conditions, kita akan menemukan saham atau pairs yang potensial, beserta dengan level suport dan resisten.

Untuk menentukan sebuah titik masuk, yang harus Anda lakukan adalah menetapkan apakah Anda akan masuk dalam area breakout atau area pullback. Apa itu breakout dan pullback?

- **Pullback trade (buy on support, sell at resist)**

Dalam pullback trade, trader membuka sebuah posisi buy/beli/long ketika harga pullback/mengayun kembali pada posisi suport, dengan harapan harga akan tertahan oleh suport sehingga melambung ke atas.

Demikian pula, trader membuka sebuah posisi sell/jual/short ketika terjadi pullback pada posisi resisten, dengan harapan harga akan tertahan oleh sebuah resisten, sehingga harga tidak mampu naik dan akan kembali turun.



GAMBAR 1. ENTRY BUY PADA SAAT HARGA PULLBACK KE SUPORT

Paabay Book
Digital Library



GAMBAR 2. ENTRY SELL KETIKA TERJADI PULLBACK KE RESISTEN

- **Breakout trade**

Dalam breakout trade, seorang trader akan membuka sebuah posisi ketika harga berhasil menjebol sebuah resisten (break out), yakni membuka posisi beli/buy/long. Demikian pula ketika harga berhasil menjebol sebuah suport (break down), maka trader membuka sebuah posisi jual/sell/short.



GAMBAR 3. ENTRY BUY/ENTRY BELI PADA SAAT BREAKOUT



GAMBAR 4. ENTRY SELL/ENTRY JUAL SAAT BREAKDOWN

4. Exit Rules

Kita harus tahu kapan kita akan merealisasikan keuntungan ketika transaksi menguntungkan, dan kapan harus membatasi kerugian atau melakukan proteksi modal dengan stop loss ketika transaksi rugi.

Buatlah batasan sampai sejauh mana Anda sanggup menanggung kerugian dan buatlah batasan untuk merealisasikan keuntungan.

Ada dua macam exit rules:

- **Profit Taking/ambil untung**, yaitu target atau level keluar untuk merealisasikan keuntungan.
- **Stop loss/proteksi**, yaitu level keluar untuk membatasi kerugian dan melindungi modal.

Profit taking

Penentuan level profit taking berfungsi untuk menentukan target teknikal akan keuntungan yang kita raih, sehingga ketika harga bergerak pada nilai yang kita harapkan, posisi akan ditutup secara otomatis. Dengan merealisasikan keuntungan, berarti kita sedang melindungi keuntungan kita dan mencegah keuntungan tersebut berubah menjadi kerugian.

Jika market melanjutkan rally setelah Anda merealisasikan keuntungan, Anda tidak perlu menyesal karena Anda sudah memperoleh keuntungan di tangan Anda. Saya tidak mengatakan Anda tidak boleh mengambil profit yang spektakuler. Namun, tetapkan level profit taking Anda sesuai dengan potensi yang ditawarkan oleh market, dan bersikaplah disiplin pada level yang telah Anda tetapkan tersebut.

Bagaimana cara menetapkan level profit taking?

Dalam menentukan target profit taking, baik untuk posisi buy ataupun sell pada pullback ataupun breakout trade, kita berpegang pada suport dan resisten.



a. Posisi BUY at pullback atau BUY at support

Anda bisa merealisasikan keuntungan ketika harga bergerak naik mendekati resisten berikutnya.

Langkah mudahnya cukup dengan menentukan suport dan resisten untuk zona buy dan sell-nya. Strategi ini dikenal dengan metode swing trading, jika dilakukan dalam rentang waktu harian.

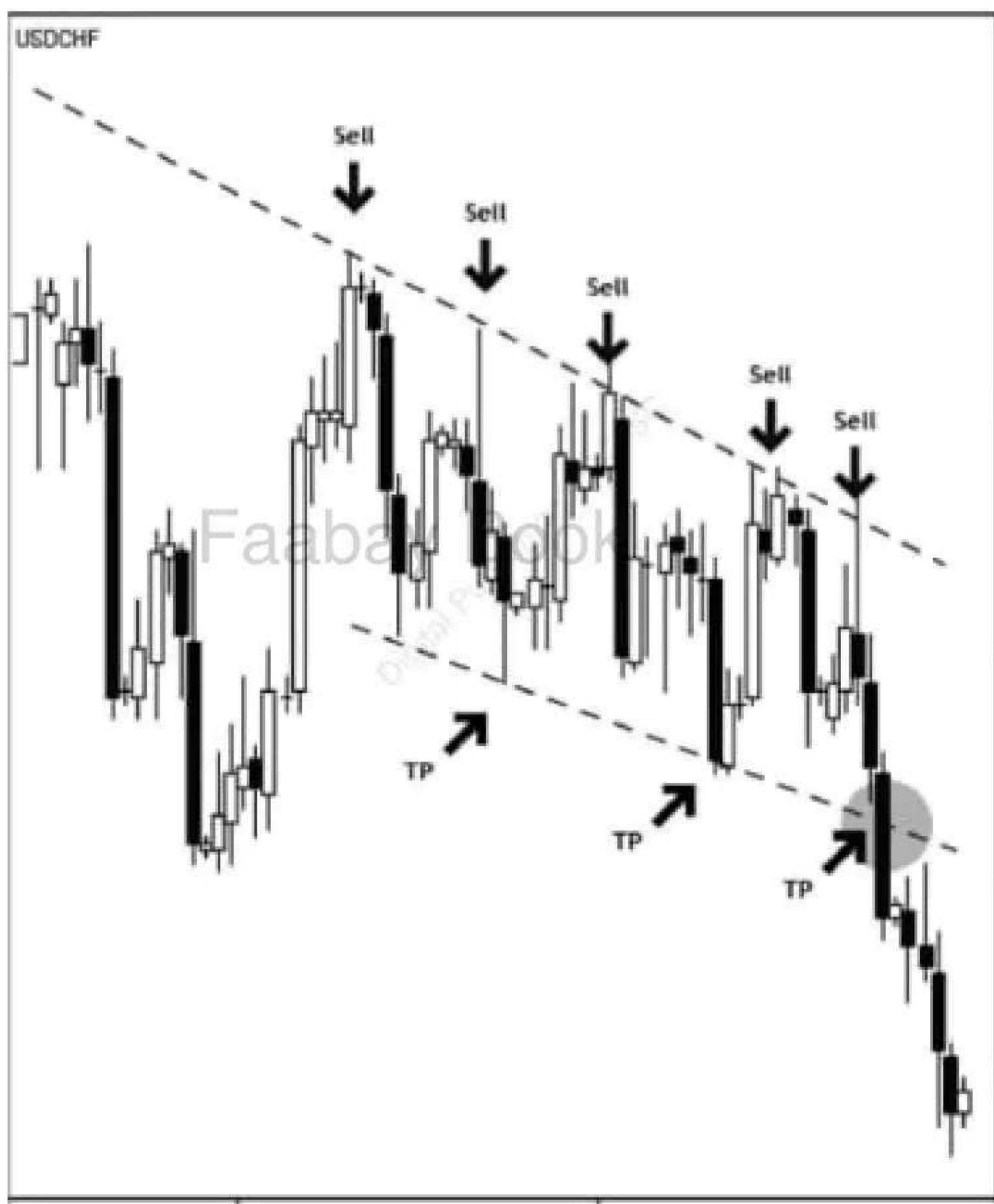


GAMBAR 5. TAKE PROFIT (TP) UNTUK POSISI BUY AT PULLBACK/SUPPORT

b. Posisi SELL at pullback atau SELL at resist

Anda bisa merealisasikan keuntungan ketika harga bergerak turun mendekati suport berikutnya.

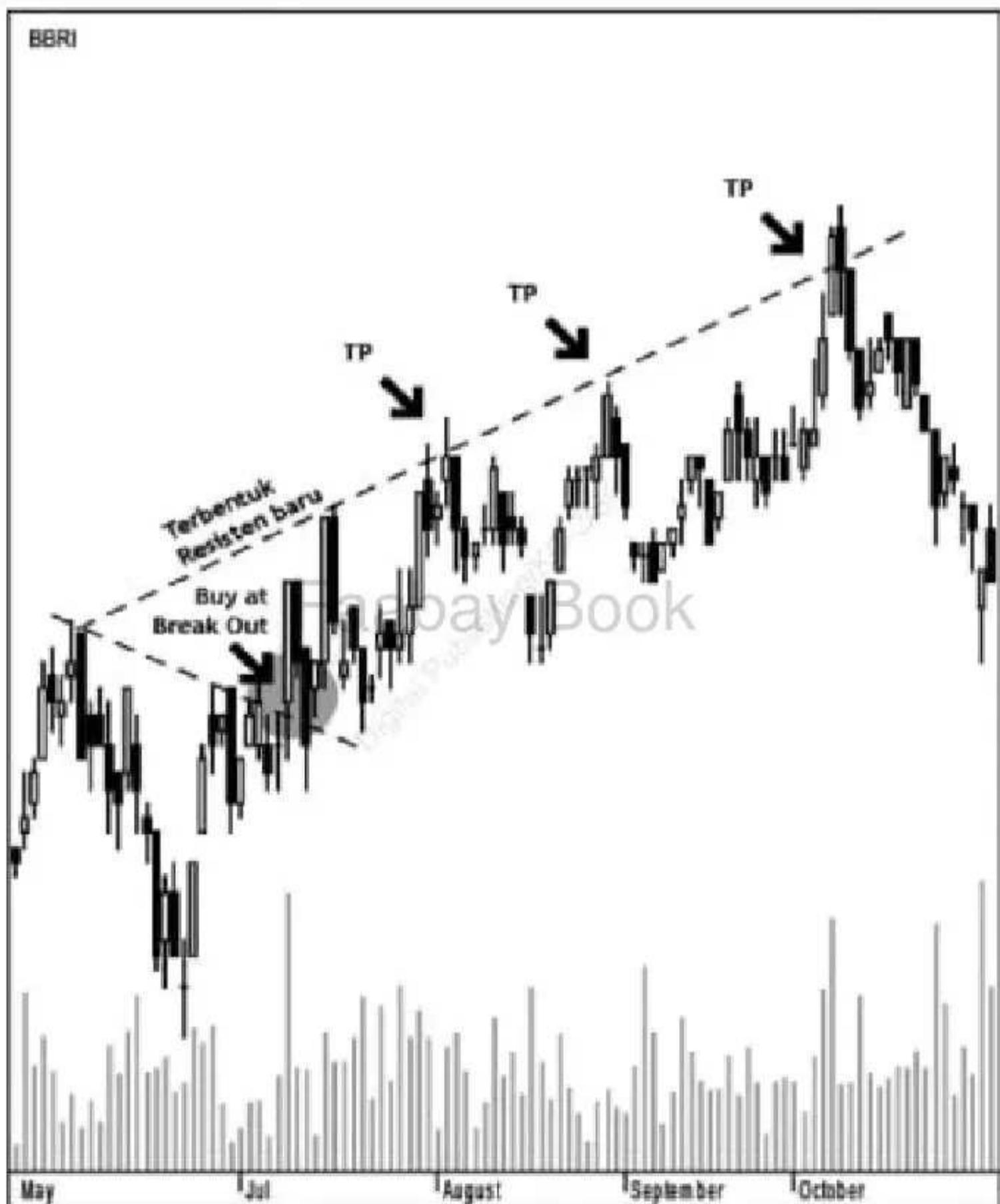
Untuk posisi buy at pullback/buy at support, Anda bisa merealisasikan keuntungan ketika harga bergerak naik mendekati resisten berikutnya.



GAMBAR 6. TAKE PROFIT (TP) UNTUK POSISI SELL AT PULLBACK/RESIST

c. Posisi BUY at break out

Anda bisa merealisasikan keuntungan ketika harga bergerak naik mendekati resisten berikutnya.



GAMBAR 7. TAKE PROFIT (TP) UNTUK POSISI BUY AT BREAK OUT

d. Posisi SELL at break down

Anda bisa merealisasikan keuntungan ketika harga bergerak turun mendekati suport berikutnya.



GAMBAR 8. TAKE PROFIT (TP) UNTUK POSISI SELL AT BREAK DOWN

Ada beberapa cara alternatif untuk merealisasikan keuntungan. Anda bisa menggunakan trailing stop loss/proteksi berjalan, merealisasikan setengah dari keuntungan, atau merealisasikan seluruhnya.

5. Proteksi

Dalam perdagangan pada umumnya atau trading pada khususnya, selalu ada risiko kerugian. Risiko tidak dapat dihindari tetapi dapat dieliminasi dengan cara menerapkan manajemen risiko/proteksi/stop loss.

Proteksi berfungsi untuk menghindari kerugian yang lebih besar jika ternyata pergerakan harga tidak seperti yang diharapkan. Proteksi dipasang saat kita membuka sebuah posisi pada level yang dapat kita tolerir, sehingga kerugian dapat dibatasi. Proteksi merupakan bagian dari sistem trading yang paling VITAL karena proteksi bekerja sebagai proteksi.

Proteksi merupakan hal pertama yang kita pasang, 1 detik setelah kita mengeksekusi sebuah transaksi, dan yang telah ditentukan sebelum kita membuka sebuah posisi.

Trading tanpa proteksi bagaikan mengemudi mobil dengan mengabaikan lampu merah yang sedang menyala. Pada akhirnya mungkin Anda akan mencapai tujuan, namun kesempatan Anda untuk sukses dengan aman menjadi sangat berkurang.

—Dr. Van K. Tharp, Ph.D.—

Sedikit kerugian yang terkontrol itu wajar. Semua trader profesional juga mengalami hal tersebut dalam aktivitas trading sehari-hari. Bila Anda berpikir Anda dapat menghindari kerugian sama sekali, Anda salah. Lebih baik Anda menyimpan uang Anda untuk keperluan yang lain.

Bagaimana cara menentukan level proteksi?

Seperti halnya dalam membuka sebuah posisi, dalam menentukan level proteksi kita juga berpegang pada suport dan resisten. Kombinasikan

level proteksi Anda secara teknikal dengan maksimal kerugian yang dapat ditoleransi berdasarkan money management.



a. Proteksi Untuk posisi buy at pullback/buy at support

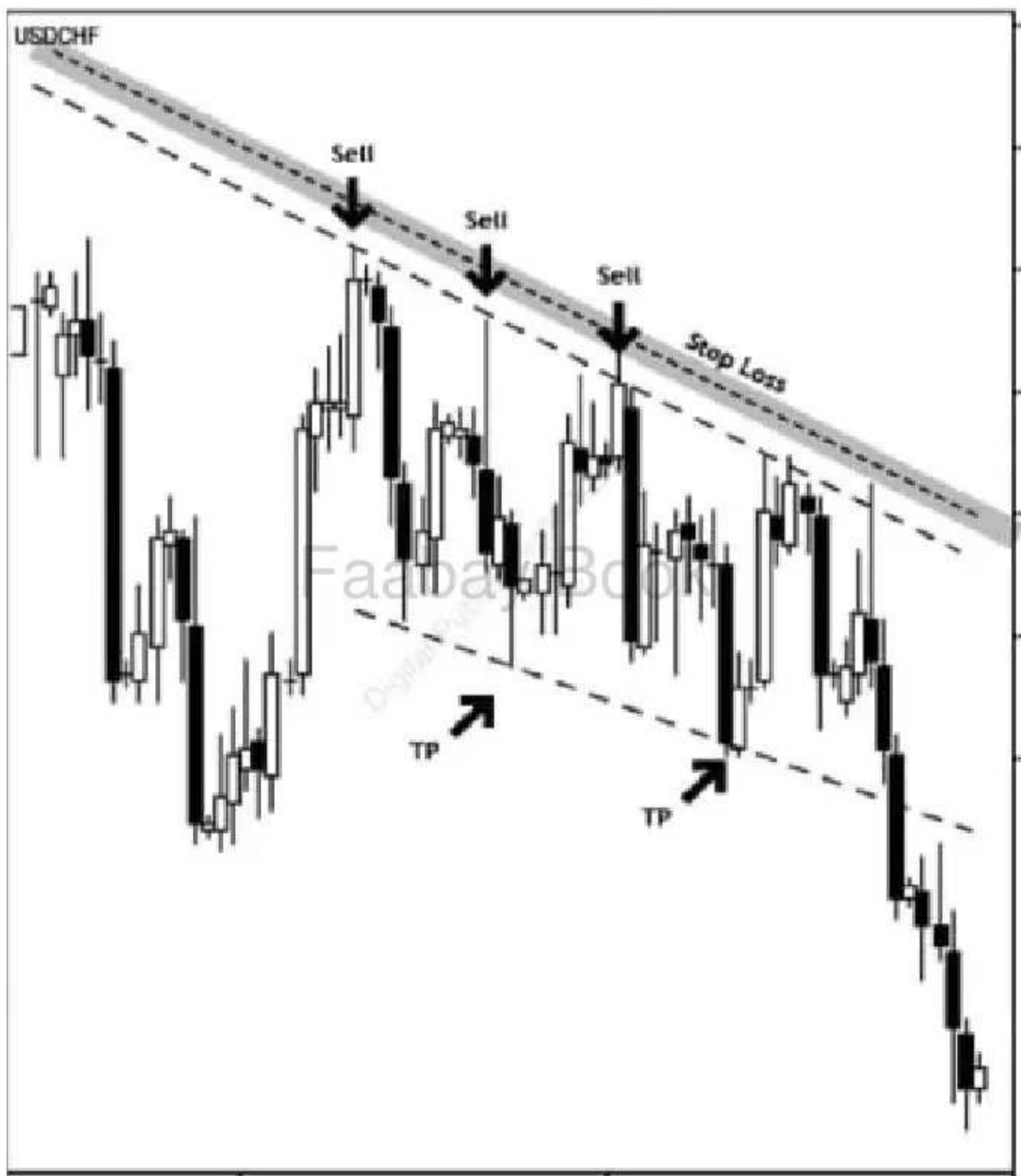
Titik proteksi juga bisa diambil di bawah suport terdekat, untuk mengantisipasi harga break down dari suport. Jika Anda membuka posisi dekat dengan suport, maka Anda hanya akan mengalami sedikit kerugian yang terbatas ketika harga break down dari suport.



GAMBAR 9. PROTEKSI UNTUK POSISI BUY AT PULLBACK/BUY AT SUPPORT

b. Proteksi untuk posisi sell at pullback / sell at resist

Titik stop loss juga bisa diambil sekitar 2–4 point di atas resisten di sekitar area Anda membuka posisi jual, sehingga kerugian Anda akan terkontrol ketika harga break out ke atas resisten tersebut.



GAMBAR 10. PROTEKSI UNTUK POSISI ENTRY SELL AT RESIST

c. Proteksi untuk posisi buy at breakout

Idealnya, titik stop loss/proteksi untuk posisi buy pada saat break out ditentukan dengan mencari level harga terendah yang terjadi sebelum break out.

Posisi tersebut akan membatasi kerugian Anda jika ternyata harga jatuh ke bawah suport terdekat tersebut.



GAMBAR 11. PROTEKSI UNTUK POSISI BUY PADA SAAT HARGA BREAK OUT DARI RESISTEN

d. Proteksi untuk posisi SELL at breakdown

Sama halnya dengan pembahasan sebelumnya, titik stop loss untuk posisi sell pada saat break down idealnya ditentukan dengan melihat level harga tertinggi yang terjadi sebelum break down.

Posisi tersebut akan membatasi kerugian Anda jika ternyata harga berbalik naik ke atas resisten terdekat.



GAMBAR 12. PROTEKSI UNTUK POSISI ENTRY SELL

PROTEKSI BERJALAN (*TRAILING STOP*)

Proteksi berjalan atau *trailing stop* digunakan untuk mengurangi risiko ketika harga mulai bergerak menunjukkan profit. Proteksi yang telah ditentukan kita sesuaikan level demi level seiring dengan kenaikan harga saham.

Proteksi yang semula berada di bawah harga entry, jika ikut bergerak naik maka suatu saat akan menyamai harga entry, dan pada saat itu risiko yang ada berubah menjadi nol (BEP). Bahkan setelah melewati harga entry, level proteksi yang terus naik akan berubah menjadi level profit taking yang memproteksi keuntungan Anda.

Jika harga terus naik, level *trailing stop* akan mengikuti naik. Namun jika harga turun dan menyentuh level *trailing stop* tersebut, dengan sendirinya posisi akan ditutup dan keuntungan Anda akan terealisasi.

Proteksi berjalan/*trailing stop* merupakan sebuah strategi yang sangat baik untuk mengurangi risiko sekaligus untuk melindungi keuntungan. Dengan berkurangnya risiko, trader tidak akan terlalu terbebani secara psikologis atau emosi. Masalahnya, trader sering kali sulit menjalankan proteksi berjalan secara disiplin jika dilakukan secara manual.

Proteksi berjalan/*trailing stop* dapat bekerja dengan sangat baik dengan sistem komputer yang dapat mengerjakannya secara otomatis, sehingga dapat mengeliminasi efek emosional dan membantu trader untuk dapat disiplin dalam mengeksekusi transaksi. Sayangnya, di Indonesia belum ada sistem komputer yang menjalankan proteksi berjalan/*trailing stop* secara otomatis. Jadi untuk menggerakkan level proteksi tetap harus dilakukan secara manual.

Contoh penggunaan proteksi berjalan/*trailing stop* pada transaksi beli sebuah saham ABCD:

Misalkan Anda membeli saham ABCD pada harga entry Rp2.500 per

lembar saham, lalu Anda menetapkan proteksi pada harga Rp2.400 per lembar saham dan level profit taking pada Rp3.000. Jika harga saham naik, pergerakan proteksi akan tampak seperti pada tabel berikut:

Harga saham ABCD*	Trailing Stop*	Profit	Keterangan
2500	2400	-100	Level entry (harga beli)
2525	2425	-75	TS naik 1 level
2550	2450	-50	TS naik 1 level
2575	2475	-25	TS naik 1 level
2600	2500	0	TS naik 1 level, break even, risiko = 0
2625	2525	25	TS naik 1 level, status profit
2650	2550	50	TS naik 1 level
2675	2575	75	TS naik 1 level
2700	2600	100	TS naik 1 level
2725	2625	125	TS naik 1 level
2750	2650	150	TS naik 1 level
2725	2650	150	Harga turun, TS tetap
2700	2650	150	Harga turun, TS tetap
2675	2650	150	Harga turun, TS tetap
2650	2650	150	Harga menyentuh TS, posisi ditutup!

*) Harga per lembar saham dalam Rupiah

Ketika harga menyentuh level trailing stop pada Rp2.175, transaksi ditutup dan diperoleh keuntungan sebesar Rp150 per lembar saham. Walaupun tidak menyentuh target profit taking, namun dengan menggunakan proteksi berjalan/*trailing stop*, kerugian dapat diminimalisir dan diubah menjadi keuntungan.

Demikian pula sebaliknya, proteksi berjalan/*trailing stop* dapat diaplikasikan pada transaksi sell/jual/short dengan pergerakan harga ke bawah.

6). Level Re-Entry

Komponen yang kelima adalah strategi re-entry. Sering kali ketika Anda telah merealisasikan keuntungan, saham atau pasangan mata uang tersebut melanjutkan pergerakannya ke arah yang seharusnya lebih menguntungkan Anda jika Anda belum keluar. Ketika hal ini terjadi, Anda bisa memperoleh kesempatan yang baik untuk menghasilkan ke-



untungan, namun sering kali Anda tidak memikirkan hal itu dan tidak merencanakannya.

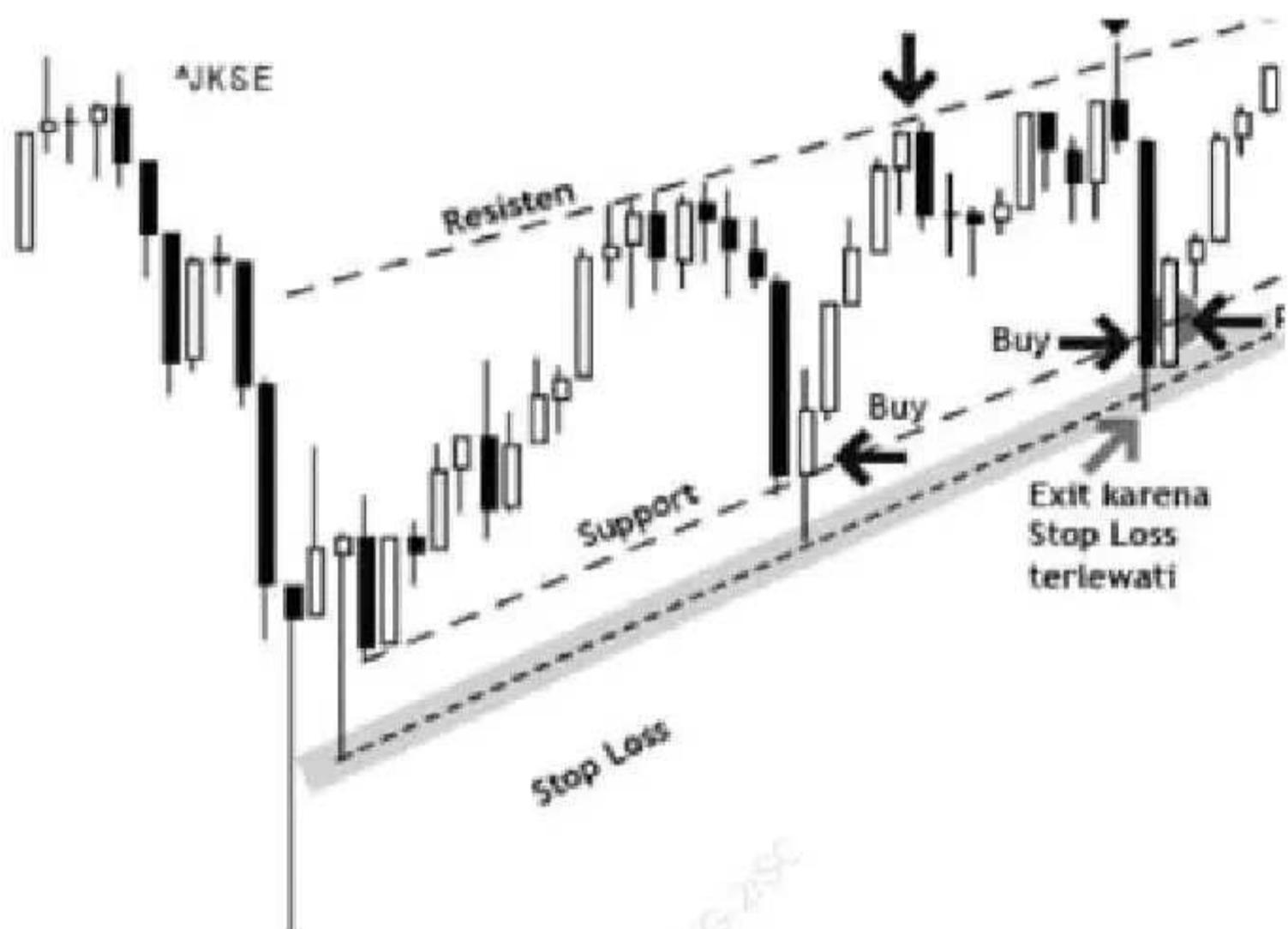
Karena itu, sejak sebelum Anda membuka sebuah posisi, sebaiknya Anda juga memikirkan kemungkinan re-entry. Rencanakan terlebih dahulu kriteria untuk melakukan re-entry atau kapan kira-kira Anda akan kembali membuka posisi; kondisi seperti apa yang akan membantu Anda untuk memutuskan re-entry dengan cepat. Hal-hal tersebut perlu Anda rumuskan sebelumnya untuk berjaga-jaga terhadap kemungkinan re-entry.

Re-entry sebaiknya dilakukan ketika trading terdahulu ditutup dengan posisi untung. Ketika trading ditutup dengan posisi rugi, sebaiknya Anda hati-hati dalam melakukan re-entry, karena kemungkinan besar Anda akan melakukan tindakan yang emosional.

Re-entry harus diperhitungkan dan direncanakan sebelum Anda membuka transaksi yang pertama, supaya keputusan Anda untuk melakukan re-entry merupakan keputusan yang objektif dan tidak emosional. Jadi, sebelum Anda memutuskan untuk bertindak melakukan re-entry, kajilah secara cepat kondisi emosional Anda: apakah dalam keadaan objektif dan mengetahui risiko dengan jelas atau hanya kondisi emosi hendak balas dendam. Hati-hati dengan perbedaan tipis seperti ini, karena Anda dapat terjebak dalam suatu kondisi mental yang sangat buruk nantinya jika subjektif.

Re-entry dapat dilakukan ketika terjadi pullback pada suport atau konfirmasi break out.

Contoh re-entry:



GAMBAR 13. RE-ENTRY SETELAH MELAKUKAN PROTEKSI DARI POSISI BUY AT SUPORT

Contoh-contoh di atas hanya mewakili sebagian kecil dari proses trading yang sangat bervariasi dan memiliki situasi dan kondisi yang sangat beragam. Untuk dapat mengembangkan kemampuan trader dalam menentukan level entry, exit, take profit, proteksi, proteksi berjalan/*trailing stop*, dan re-entry, diperlukan latihan melalui berbagai proses *trial and error*.

Jangan putus asa ketika sistem Anda mengalami kegagalan. Justru kesalahan yang ada dapat dijadikan *feedback* untuk menciptakan sebuah sistem yang lebih baik.

Contoh Kasus 1: Membuat Trading Plan dengan Penerapan Top to Down Berdasarkan Sektor

Contoh kasus di bawah ini diambil dari data historis. Anggaplah hari ini adalah tanggal 22 Desember 2009 dan Anda akan membuat sebuah sistem trading atau trading plan untuk transaksi saham di BEI. Mari kita

analisis satu per satu apa yang terjadi pada tanggal 22 Desember 2009, dengan pendekatan Top to Down secara sektoral.

• Dow Jones Industrial (DJI)

Pertama, mari kita amati *the biggest picture* yaitu Dow Jones Industrial (DJI) yang sering menjadi cermin bagi pergerakan market di seluruh dunia.



GAMBAR 14. GRAFIK HARIAN DOW JONES INDUSTRIAL

Grafik di atas dapat diartikan sebagai berikut:

- Garis abu-abu menunjukkan resisten & suport kuat/major, sedangkan garis putus-putus menunjukkan resisten dan suport yang lebih lemah/minor.

- Pada lingkaran abu-abu, terbentuk candle spinning tops tepat pada perpotongan major & minor suport. Spinning tops menunjukkan daya beli mulai seimbang dengan tekanan jual, dan mulai terjadi potensi pembalikan arah.
- Pada esok harinya, terjadi kenaikan dari suport kuat tersebut serta tampak indikator stochastic yang mulai oversold/membentuk golden cross yang merupakan sinyal beli.

• Indeks Harga Saham Gabungan (IHSG)

IHSG sering kali terpengaruh dengan pergerakan market dunia sekalipun tidak menutup kemungkinan terjadi anomali (penyimpangan arah).



GAMBAR 15. DAILY CHART IHSG PADA BINGKAI WAKTU YANG SAMA

Dari grafik di atas, analisis top to down dilakukan sebagai berikut:

- Garis abu-abu menunjukkan resisten & suport kuat/major, sedangkan garis putus-putus menunjukkan resisten dan suport minor.
- Pada lingkaran abu-abu, IHSG ditutup tepat pada pertemuan suport major & minor (double suport).
- Pola ini terbentuk pada hari yang sama dengan grafik DJI yang kita bahas sebelumnya.
- Pada esok harinya, terjadi kenaikan pada suport kuat tersebut

- Pada esok harinya, terjadi koreksi pada support kuat tersebut. Tampak indikator stochastic mulai oversold, membentuk golden cross (memotong ke atas), menunjukkan sinyal beli.
- Jika dilakukan entry buy pada hari 1 di area support, target profit taking akan berada pada area major resist (garis abu-abu atas), dan proteksi/stop loss dipasang sekitar 3 point di bawah area major support (garis abu-abu bawah).



• **Sektoral View IHSG: Sektor Finance**

Langkah berikutnya dalam top down approach adalah kita melakukan pengamatan pada grafik dengan sektor yang lebih kecil lagi, yaitu grafik sektoral.

Dari pola-pola sektoral yang terdapat pada IHSG, kita analisis dan cari sektor-sektor yang menunjukkan peluang profit besar dan risiko minim, yaitu sektor yang harganya masih berada di suport kuat. Dari pengamatan pada hari itu tampak potensi pada sektor finance dan basic industry.



Gbr. Daily chart sektor Finansial pada bingkai waktu yang sama

GAMBAR 16. GRAFIK HARIAN SEKTOR FINANCE

Dari grafik di atas dapat diperoleh informasi yang menunjukkan sektor finance mempunyai rewards yang cukup potensial:

- Minor trend menunjukkan pola kenaikan uptrend.
- Pada lingkaran abu-abu, sektor Finance ditutup tepat pada suport utamanya.
- Pada esok harinya, seiring kenaikan dari suport kuat tersebut, indi-

kator stochastic juga membentuk sebuah golden cross (memotong ke atas) sebagai sinyal beli.

• **Sektoral View IHSG: Sektor Basic Industry**

Pada hari itu selain terlihat potensi pada sektor finance, juga terlihat potensi besar pada sektor basic industry.



**GAMBAR 17. DAILY CHART SEKTOR BASIC INDUSTRY
PADA BINGKAI WAKTU YANG SAMA**

Dari grafik di atas dapat diperoleh informasi yang menunjukkan sektor finance mempunyai rewards yang cukup potensial:

- Terlihat sebuah uptrend yang menunjukkan pola kenaikan berkelanjutan.
- Pada lingkaran abu-abu, sektor Basic Industry terlihat ditutup tepat pada suport utamanya. Hal ini menunjukkan potensi reward yang besar dan risiko yang minim karena biasanya harga tertahan oleh suport.



- Pada esok harinya, seiring kenaikan dari suport kuat tersebut, indikator dari stochastic juga memberikan sinyal beli dengan ditandai terbentuknya sebuah golden cross/memotong ke atas.

Dengan menganalisis sinyal-sinyal dan informasi-informasi yang muncul, kita akan lebih mudah memilih saham-saham yang potensial sebagai langkah berikutnya.

Stock Picks atau Pemilihan Saham

Dengan melakukan pendekatan Top to Down pada langkah-langkah sebelumnya, berarti kita telah mempersempit ruang pemilihan saham-saham unggulan yang mempunyai potensi-potensi besar untuk bergerak.

Setelah kita memperoleh 2 sektor yang memberi potensi keuntungan besar dan risiko minimal, kita memilih saham-saham unggulan/penggerak/berkapitalisasi besar dalam sektor tersebut.

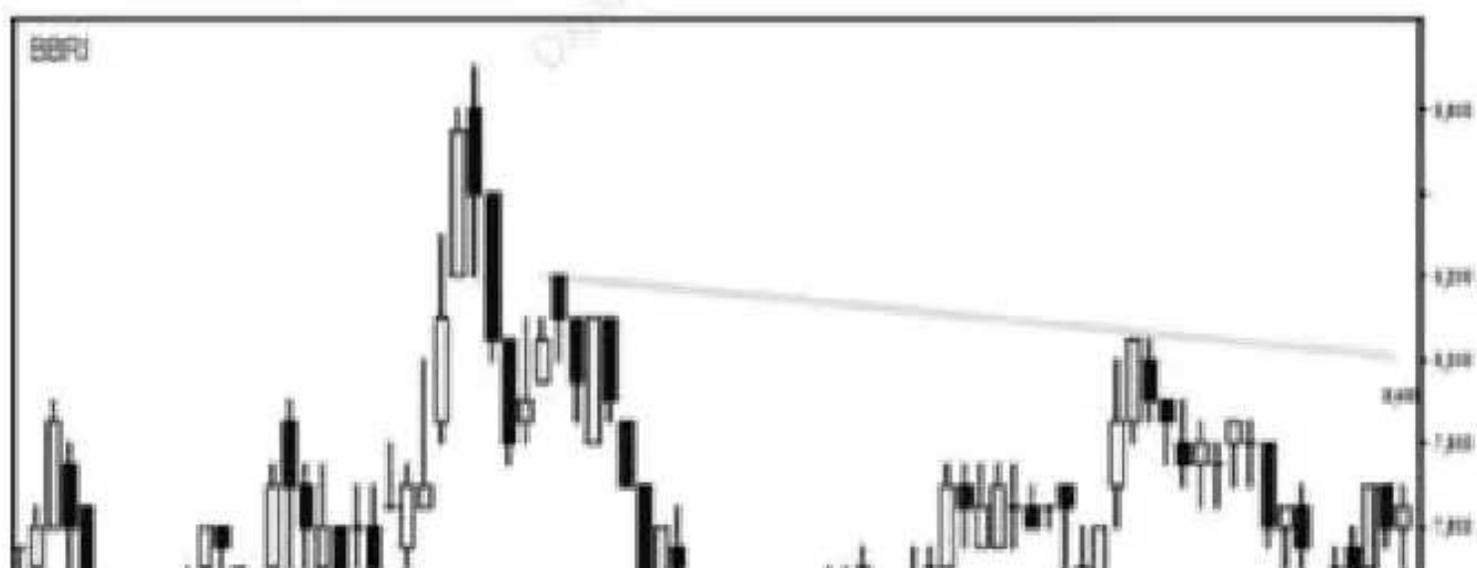
Beberapa saham unggulan dalam Sektor Finance antara lain:

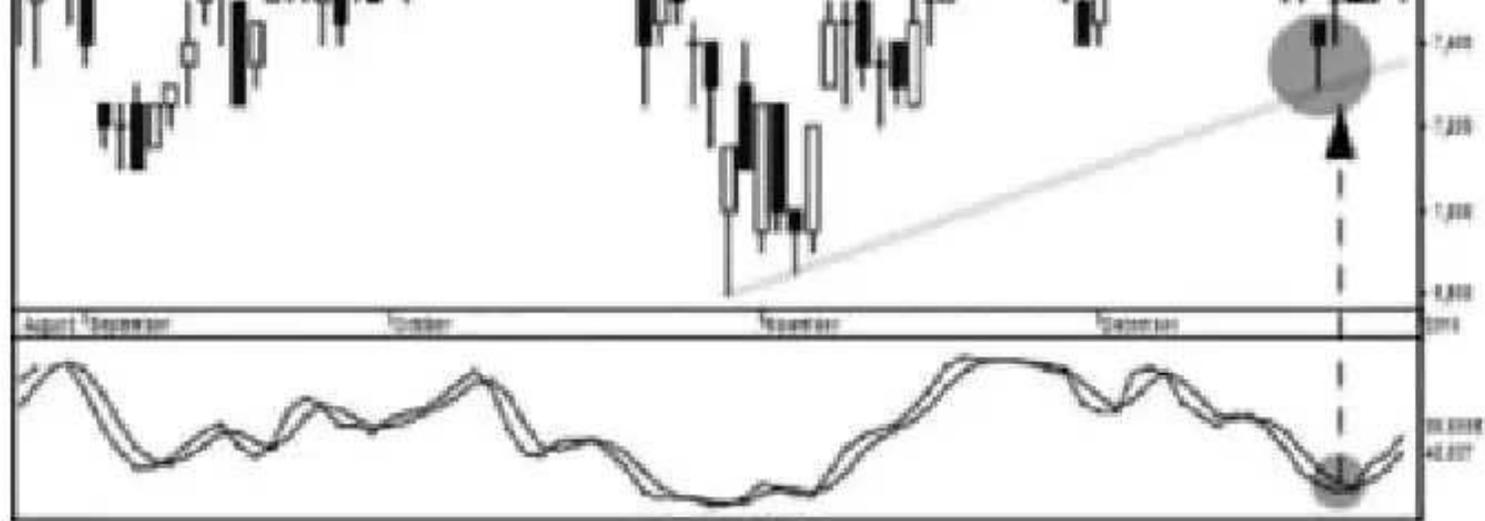
- BBKA,
- BBRI,
- BMRI.

Dari ketiga emiten tersebut tampak bahwa ketiganya berada di suport trendline, dengan indikator stochastic menunjukkan golden cross/oversold/sinyal beli (pada bagian yang dilingkari).

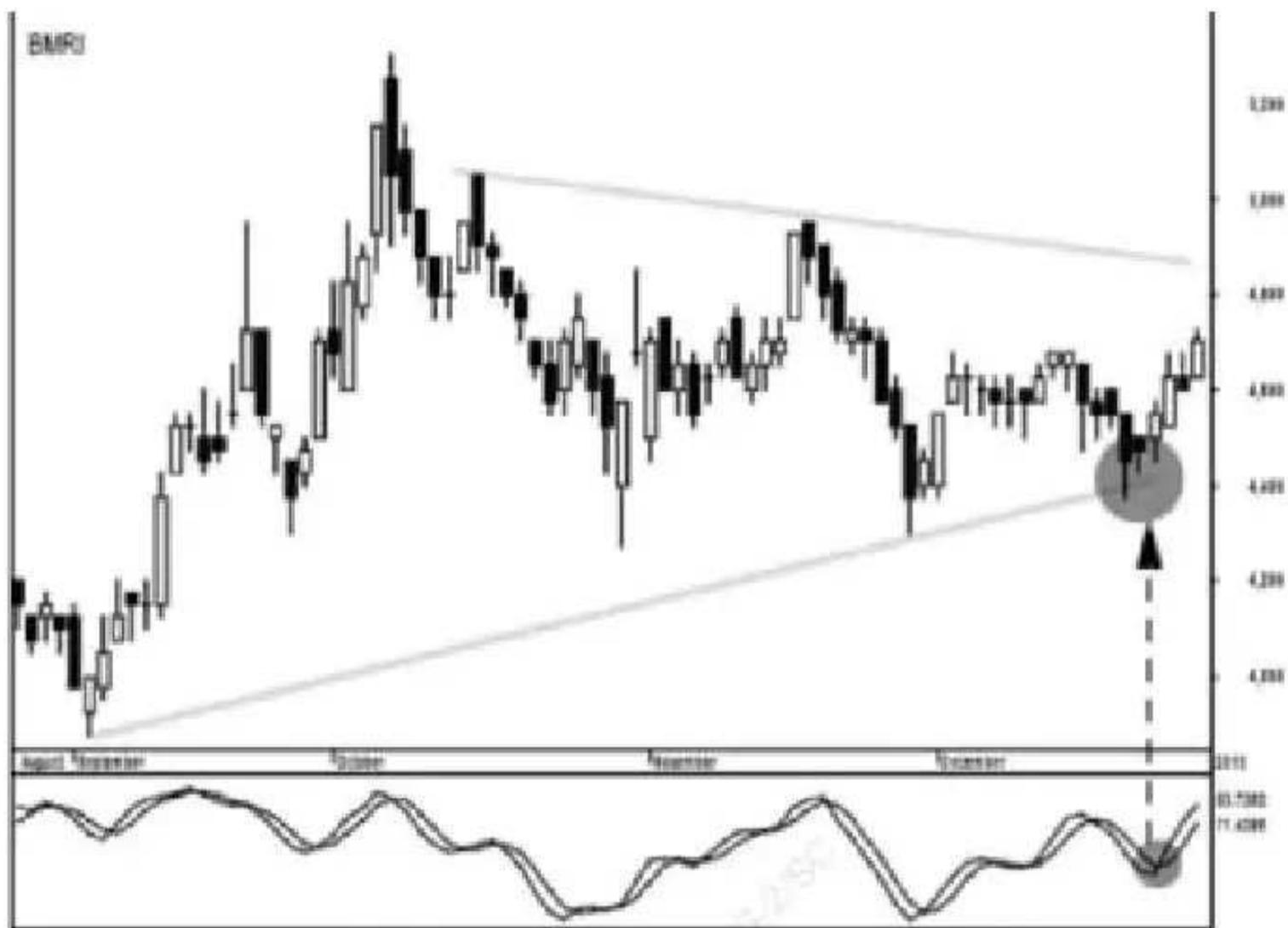


GAMBAR 18. GRAFIK HARIAN BBCA DARI SEKTOR FINANCE PADA BINGKAI WAKTU YANG SAMA





GAMBAR 19. GRAFIK HARIAN BBRI DARI SEKTOR FINANCE PADA BINGKAI WAKTU YANG SAMA



GAMBAR 20. GRAFIK HARIAN BMRI DARI SEKTOR FINANCE PADA BINGKAI WAKTU YANG SAMA

Ketiga emiten tersebut cukup potensial. Anda dapat memilih salah satu dari ketiga emiten tersebut untuk melakukan aksi beli. Namun, ada baiknya Anda melihat saham-saham dalam sektor potensial lainnya, yaitu Basic Industry, salah satunya adalah INTP.

MEMBUAT TRADING PLAN

Setelah meneliti potensi-potensi yang terdapat dalam saham-saham individual yang kita analisis dalam pendekatan Top to Down, kita memilih saham INTP dengan pertimbangan berikut:

- Uptrend yang lebih kuat daripada saham-saham sektor perbankan
- Risiko lebih kecil karena sedang berada pada major suport.
- Rewards/potensi keuntungan yang cukup besar karena berada pada suport kuat, dan masih jauh dari area resisten (target).

SISTEM TRADING

97

- Candlestick pada hari setelah kejatuhan, loncat dengan gap up dan didukung oleh sinyal beli dari indikator stochastic.

Dengan pendekatan Top to Down, serta dengan membuat trading plan yang benar, potensi risiko sangatlah kecil dibandingkan potensi keuntungan.



GAMBAR 21. DAILY CHART INTP DENGAN TRADING PLAN

Dari gambar grafik INTP dibuat trading plan berikut ini (harga dalam Rupiah per lembar saham):

- Entry buy: 12100–12300 (harga terendah yang menyentuh garis suport, pada spot abu-abu),
- Target profit taking: 13500–13800 (pada garis resisten abu-abu di atas harga, potensi keuntungan 1200–1700),
- Proteksi: 12000 (risk sekitar 100–300).

Potensi risiko: potensi keuntungan cukup ideal, yaitu lebih dari 1:3, karena itu, INTP termasuk potensial dan sangat layak untuk di-trading-kan.



Contoh Membuat Trading Plan dengan Penerapan Top to Down Berdasarkan Rentang Waktu dan Sektor

Dalam contoh kasus di bawah ini, kita akan mempelajari bagaimana cara membuat trading plan dengan penerapan Top to Down berdasarkan rentang waktu. Dalam contoh kasus ini, kita memposisikan diri sebagai swing trader (trader yang melakukan beli dan jual dengan rentang waktu beberapa hari).

Grafik yang digunakan untuk swing trader adalah grafik harian atau daily chart. Untuk metode Top to Down berdasarkan rentang waktu, berarti kita harus melihat grafik dalam rentang waktu yang lebih besar, yaitu grafik mingguan atau weekly chart untuk menentukan area suport dan resisten yang lebih kuat.

Sebagai contoh, pada hari itu tanggal 17 Maret 2011, grafik mingguan atau weekly chart IHSG menunjukkan bahwa:

- Saat itu indeks sedang berada di suport kuatnya 51 pada area 3484, tampak pada tanda spot abu-abu. Hal ini berarti bahwa IHSG mempunyai peluang untuk naik jauh lebih besar daripada peluang untuk turun, karena penurunan harga tertahan pada area suport kuat. Artinya, risiko terbatas dan jauh lebih kecil apabila dibandingkan dengan potensi keuntungan atau rewards.
- Rewards atau target pada rentang waktu mingguan berada pada area resisten 1 (R1) di area 3800, yang kemudian akan menjadi resisten kuat atau major resisten.



GAMBAR 22. IHSX SEDANG BERADA PADA SUPORT KUAT, GRAFIK MINGGUAN

Kemudian kita melangkah pada rentang waktu yang lebih kecil, yaitu grafik harian IHSX. Pada grafik harian kita memperoleh informasi:

- Resisten terdekat IHSX di 3633, yang menjadi target terdekat dalam rentang waktu harian (biasa dicapai dalam 7–14 hari).
- IHSX juga sedang berada di suport kuat, S1/Support 1 juga merupakan weekly suport yang kita peroleh dari grafik sebelumnya.





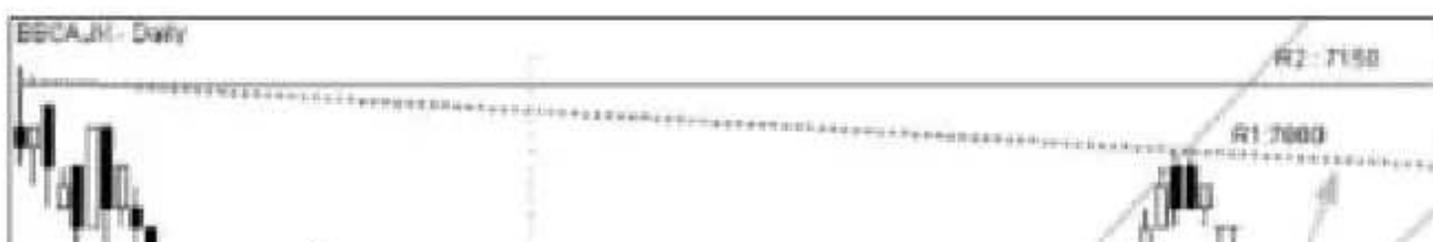
GAMBAR 23. GRAFIK HARIAN IHSG

Setelah itu, seperti biasa, kita melangkah pada analisis secara sektoral, dan kita peroleh sektor yang potensial adalah sektor Finance, dengan pertimbangan: sektor Finance sedang uptrend dan saat itu harga sedang berada di suport.



GAMBAR 24. SEKTOR FINANCE

Melangkah pada pemilihan saham, terpilih saham potensial pada hari itu adalah BBCA.





GAMBAR 25. GRAFIK HARIAN BBKA

SISTEM TRADING

101

Dari grafik di atas diperoleh informasi sebagai berikut:

- BBKA sedang berada di area suport kuat Rp6.550
- Resisten 1 di area Rp7.000
- Resisten 2 di Rp7.150

Area suport adalah area beli jika kita menggunakan strategi buy at pullback, dan area resisten merupakan target jual. Dengan demikian diperoleh trading plan sebagai berikut (dalam rupiah per lembar saham):

- Entry buy: 6550–6600, diperoleh dari area suport. Entry buy dilakukan pada tanggal 17 atau 18 keesokan harinya.
- Take profit: 7000, diperoleh dari area resisten 1.
- Take profit: 7150, diperoleh dari area resisten 2. Area ini dapat dicapai hanya jika terjadi break out dari resisten 1 di 7000.
- Proteksi: 6400, idealnya risiko: potensi keuntungan = 1:3 atau lebih kecil, yaitu sebesar 150 : 450

Faabay Book

Setelah beberapa hari berlalu, pada tanggal 28 Maret, grafik harian BBKA menunjukkan informasi sebagai berikut:

- Target Rp7.000 tercapai.
- Terbentuk pola Candle Hanging Man yang menunjukkan adanya potensi koreksi atau pembalikan arah, koreksi berpotensi menyentuh garis suport abu-abu.
- Pada saat ini trader dapat merealisasikan keuntungan sebesar Rp450

per lembar saham.

Level ini merupakan area profit taking 1 seperti yang sudah direncanakan. Trader dapat merealisasikan keuntungannya dengan menggunakan strategi jual separuh, atau menggunakan strategi trailing stop.



GAMBAR 26. GRAFIK BBCA MENYENTUH TARGET PROFIT TAKING 1

Pada tanggal 4 April (gambar 27), grafik harian BBCA menunjukkan bahwa:

- Target profit taking kedua di 7150 tercapai.
- Trader yang menggunakan strategi jual separuh pada area profit taking sebelumnya, dapat merealisasikan keuntungan pada level ini.
- Dengan demikian trader dapat membungkus keuntungan sebesar Rp450 rupiah per lembar saham pada area profit taking 1, yaitu level harga Rp7.000 dan keuntungan sebesar Rp600 rupiah per lembar saham pada area profit taking 2, yaitu level harga Rp7.150.





GAMBAR 27. GRAFIK BBCA MENYENTUH TARGET PROFIT TAKING 2

SISTEM TRADING

103

Contoh kasus di atas menunjukkan bahwa untuk membuat sebuah trading plan sebenarnya sangat sederhana, tidak perlu indikator yang sangat rumit. Bahkan pada contoh kasus kedua, pembuatan trading plan hanya menggunakan indikator trendline.

BACKTESTING

Backtesting merupakan proses untuk menguji sebuah sistem atau strategi trading dengan menggunakan data-data historis, sehingga kita bisa mengetahui kinerja sistem tersebut. Dengan melakukan backtesting, kita bisa mengetahui apakah sistem dan indikator-indikator tersebut dapat kita gunakan untuk real trade.

Setiap trader harus melakukan pengujian sebanyak mungkin terhadap sistem trading yang telah dibuatnya sebelum ia melakukan trading dengan menggunakan uang yang sebenarnya (real trade). Backtesting merupakan suatu hal yang membedakan trading dengan gambling ataupun dengan bisnis apa pun, di mana trader dapat menguji sistem yang telah dibuat tanpa harus benar-benar menggunakan uang atau kehilangan uang.

MENGAPA BACKTESTING PENTING UNTUK DILAKUKAN?

Backtesting sangat penting dilakukan karena berhubungan erat dengan

penentuan level entry dan exit yang tepat, money management yang baik, dan memengaruhi psikologi trader.

Dalam menentukan strategi entry dan exit, backtesting memungkinkan Anda untuk menguji keseluruhan kinerja strategi Anda dengan menggunakan data historis. Dengan informasi tersebut Anda dapat melakukan penyesuaian untuk mencapai hasil yang Anda inginkan.

Backtesting membuat Anda dapat menguji berbagai model money management dan mengetahui model mana yang memiliki kinerja terbaik untuk Anda gunakan dalam sistem trading.

Dari segi psikologi, sekalipun backtesting tidak menggunakan uang



yang sebenarnya, namun backtesting akan meningkatkan rasa percaya diri Anda. Hal ini akan memengaruhi kinerja Anda ketika Anda memulai trading yang sebenarnya.

Anda harus melakukan backtesting dengan saksama—apa pun kriteria dan indikator Analisis Teknikal yang Anda gunakan untuk mengambil keputusan, baik itu moving averages, candlestick, stochastic, pivot point, fibonacci retracements, pola grafik, bolinger bands, trendline, suport dan resisten, maupun sistem lainnya—untuk membuang semua keraguan tentang kapabilitas sistem Anda.

Backtesting membuat trader lebih percaya diri dan tidak mempertanyakan kinerja sistem yang telah ia buat. Trader sering kali tergoda untuk mengubah trading plan hanya karena mereka merasa tidak yakin akan sistem yang telah mereka buat, dan tergiur untuk mengubah sistem dengan indikator-indikator yang dijagokan oleh beberapa rekan trader di dalam forum trading. Semua hal tersebut dapat menimbulkan konsekuensi yang sangat merusak.

Segala sesuatu yang terdengar menarik dapat mengubah perhatian trader yang merasa tidak puas dengan sistemnya sendiri, hanya karena ia tidak melakukan pengujian terhadap sistem tersebut sebelum ia melakukan real trade. Mereka tidak membekali diri dengan rasa percaya diri yang cukup, yang sangat dibutuhkan untuk menjalankan sistem yang telah dibuat.

Ketika Anda tidak mempunyai rasa percaya diri, sinyal negatif yang dikirim ke alam bawah sadar akan menghancurkan kemampuan Anda

dikirim ke alam bawah sadar akan menghancurkan kemampuan Anda untuk berhasil dalam trading. **Untuk menumbuhkan rasa percaya diri, Anda harus melakukan backtesting untuk menguji strategi dan sistem trading Anda, sampai Anda merasa yakin untuk memulai trading yang sebenarnya.**

Salah satu pertanyaan yang sering dilontarkan oleh trader adalah, "Apakah sistem/strategi trading yang saya buat menguntungkan?" Backtesting akan membantu Anda dalam menjawab pertanyaan tersebut. Backtesting akan membantu trader dalam:

SISTEM TRADING

105

- Mengetahui hal mana yang menguntungkan dan dapat diterapkan dalam real trade, dan hal mana yang tidak menguntungkan.
- Membuat estimasi kinerja dari setiap sistem/strategi yang Anda uji.
- Membuat catatan historis dari kinerja strategi trading Anda.

BAGAIMANA CARA MELAKUKAN BACKTESTING?

Ada dua cara untuk melakukan backtesting, yaitu dengan cara manual (*papertrade*) atau dengan menggunakan piranti lunak tertentu. Penggunaan piranti lunak akan sangat membantu trader untuk melakukan backtesting yang sangat "nyata".

Cara manual sering kali memakan banyak waktu dan sulit untuk menguji sistem dengan efektif. Dengan menggunakan piranti lunak untuk melakukan backtesting, Anda akan menghemat banyak waktu dan memperoleh kesempatan yang sangat baik untuk menguji dan menyesuaikan sistem Anda. Anda bisa menginvestasikan sebagian dari uang Anda untuk membeli perangkat piranti lunak yang baik untuk melakukan backtesting, yang akan sangat berguna untuk meningkatkan kinerja trading Anda.

Berbagai instrumen untuk charting seperti Amibroker dan Metastock telah diperlengkapi dengan tools untuk melakukan backtesting terutama untuk analisis yang bersifat teknikal.

Saya pribadi menggunakan piranti lunak Amibroker yang sangat



memungkinkan untuk melakukan backtesting dengan fitur "Bar Replay". Untuk informasi dan pembelian software Amibroker Anda bisa mengirimkan e-mail ke **amibroker.indonesia@gmail.com**.

Subbab Contoh Kasus di atas merupakan contoh penerapan backtesting sederhana. Penting diingat bahwa Anda tidak boleh terjebak untuk terus melakukan backtesting dan mencari sistem yang benar-benar sempurna 100%. Sekali lagi saya tegaskan bahwa **TIDAK ADA SISTEM YANG 100% SEMPURNA**. Tujuan kita melakukan backtesting adalah menguji kinerja sistem atau strategi, sehingga Anda memperoleh sebuah sistem yang memberikan potensi keuntungan yang baik serta risiko rendah dan sesuai dengan pribadi Anda.



LANGKAH BAYI

1. Berlatih menentukan suport dan resisten dan menjalankan sistem seperti yang diajarkan dalam bab ini.
2. Membuat trading plan lengkap.
3. Melakukan backtesting dan evaluasi.
4. Belajar membuat trading plan dengan mudah, sederhana, akurat, pada Training Trading Profit. Info: seminar.ellen@gmail.com/www.ellen-may.com.

Dapatkan tips dan update terbaru *Smart Traders Not Gamblers* di bit.ly/smarttradersnotgamblers

ketika kita berada di sekolah, ada tata tertib sekolah. Begitu pula ketika kita berada di tempat kerja/institusi, terdapat berbagai macam peraturan untuk mengatasi berbagai macam persoalan: operasional, personalia, marketing, dan sebagainya. Dalam berpolitik pun terdapat etika berpolitik, dan sebagainya.

Namun sejujurnya, hampir tidak ada aturan apa pun dalam dunia trading. Anda bisa membuka dan menutup sebuah posisi kapan saja dan sesuka Anda. Satu-satunya hal yang dapat menghalangi atau membuat Anda tidak dapat bertransaksi adalah jika uang Anda habis atau Anda tidak punya uang.

Karena itu, sangat tepat apabila dikatakan bahwa **trading merupakan bisnis yang memberikan kebebasan luar biasa**. Karena tidak ada yang memerintah atau melarang trader melakukan hal tertentu, bahkan

ketika ia tidak disiplin dan terkadang emosional dalam mengambil keputusan.

Sekalipun trader telah membuat sistem dan perencanaan, ia sering kali cenderung untuk mengabaikan sistem yang telah ia buat sendiri, terutama karena faktor emosi. Jadi tidak mengherankan jika banyak orang menganggap trading sebagai perjudian. Kebebasan yang sangat besar tersebut membuat mereka sulit melihat trading sebagai sebuah bisnis.

Karena itu, Anda perlu membuat sekumpulan peraturan untuk diri Anda sendiri. Peraturan dalam trading sangat penting supaya trader dapat mengambil keputusan secara objektif dan bijaksana, terhindar dari tindakan emosional. Dengan membuat dan menaati peraturan, trader "dipaksa" untuk membuka dan menutup sebuah posisi berdasarkan peraturan yang dibuatnya sendiri. Setiap trader profesional menyadari betul akan hal itu dan mereka membuat sekumpulan peraturan bagi diri mereka.

Peraturan trading atau trading rules bersifat unik, sebagaimana karakter dan gaya trading setiap individu yang bersifat unik. Anda dapat meniru beberapa trading rules yang dibuat oleh para pakar, namun Anda harus tetap melakukan modifikasi sesuai dengan keperluan Anda. Trading rules tersebut mereka buat berdasarkan pengalaman dan pembelajaran

mereka dalam aktivitas trading sehari-hari, melalui proses yang panjang. Walaupun tidak saling kenal ataupun berhubungan, trading rules yang mereka buat memiliki banyak persamaan karena mereka mengikuti proses trading dengan tekun, mau berlatih, dan memiliki disiplin yang tinggi. Anda dapat melakukan ATM, yaitu amati, tiru, dan modifikasi sesuai dengan pribadi Anda, dan tentu saja menjalankannya dengan disiplin.

Sekalipun Anda mempunyai trading rules yang bagus, jika Anda tidak melakukannya, hal itu tidak ada gunanya sama sekali.

TRADING RULES OLEH JESSE LIVERMORE

Jesse Livermore mempunyai trading rules yang membuatnya menjadi seorang trader terbesar di dunia. Banyak trader di dunia yang masih menggunakan trading rules ini hingga sekarang. Beliau menciptakan trading rules tersebut selama bertahun-tahun melalui proses *trial and error* dalam trading.

Livermore mempunyai sebuah prinsip yang sangat menarik dalam membuat trading rules, yang bunyinya seperti ini, "Tidak ada sesuatu yang merupakan hal baru dalam Wall Street (bursa saham Amerika), karena 'spekulasi' merupakan sebuah hal yang sudah ada sejak dulu. Apa pun yang terjadi dalam pasar modal saat ini, telah terjadi sebelumnya, dan akan terjadi lagi."

"There is nothing new in Wall Street. There can't be because speculation is as old as the hills. Whatever happens in the stock market today has happened before and will happen again."

—Jesse Livermore—

Beberapa trading rules Jesse Livermore yang penting untuk diperhatikan antara lain:

TRADING RULES OLEH BERNARD BARUCH

Bernard Baruch menuliskan trading rules berikut ini dalam autobiografinya, *Baruch: My Own Story*. Pada usia 19 tahun Baruch masih menjadi seorang *office boy*, namun pada usia 35 tahun ia mulai menjadi seorang miliuner. Baruch mengatakan bahwa trading rules yang ia buat berasal dari pengalaman pribadinya dan sangat baik apabila diterapkan dengan disiplin diri yang tinggi.

Berikut ini adalah beberapa kutipan penting dari trading rules yang digunakan oleh Baruch:

- 1) Trading harus serius, bukan sekadar bermain spekulasi!
- 2) Hati-hati terhadap rumor dari siapa pun juga.

PENTINGNYA PERATURAN TRADING

111

- 3) Belajar untuk membatasi kerugian dengan cepat dan mudah. Jangan berharap Anda bisa menjadi benar sepanjang waktu. Bila ada kesalahan, hentikan kerugian yang ada secepat mungkin.
- 4) Jangan membeli bermacam-macam saham, untuk memudahkan dalam pemantauan.
- 5) Jangan menggunakan seluruh dana Anda, selalu sediakan dana/cash dalam akun Anda.
- 6) Jangan mencoba untuk "memenangkan" semua jenis saham atau menguasai berbagai instrumen trading. Fokus pada trading plan dan instrumen trading Anda.

TRADING RULES OLEH ROBERT H. MEIER

Robert H. Meier, seorang trader komoditi dan penulis buku terkenal, mempunyai trading rules yang sangat sederhana. Ia sadar bahwa dunia trading yang penuh dengan ketidakpastian sering kali membuat trader berada dalam tekanan.

Tekanan membuat trader terjebak dalam siklus emosional yang membuatnya tidak bisa berpikir objektif. Ia menekankan dalam trading rules-

- 9) Jangan pernah memberikan wewenang pada pialang Anda untuk mengambil keputusan dalam melakukan aktivitas trading Anda.
- 10) Jangan trading ketika sedang mengalami masalah pribadi yang cukup serius. Walaupun sering disepelekan, hal ini akan membuat kita tidak bisa berpikir dengan jernih, termasuk ketika kita sedang sakit atau flu berat.
- 11) Abaikan berita/rumor yang tidak jelas asalnya.

TRADING RULES OLEH PETER WYCKOFF

Peter Wyckoff merupakan analis yang sangat terkenal di bursa Wall Street pada era 60-an. Dalam bukunya, *The Psychology of Stock Market Timing*, ia menulis trading rules yang sangat menarik.

Trader dapat menggunakan beberapa bagian dari trading rules ini,

PENTINGNYA PERATURAN TRADING

113

terutama jika ia ingin menggabungkan penggunaan Analisis Teknikal dan Fundamental. Trading rules Peter Wyckoff cukup banyak dan pada dasarnya mirip dengan trading rules para pakar di atas.

Satu hal yang membuat trading plan Wyckoff unik adalah ia memanfaatkan pandangan fundamental di dalam trading jangka menengah, yaitu belilah saham perusahaan yang memperoleh pendapatan yang meningkat dalam industri vital yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat, di mana masyarakat tidak dapat hidup tanpa produk tersebut.

Contoh penggunaan analisis fundamental dibahas dalam subbab analisis fundamental sebelumnya.

Hasil Amati, Tiru, dan Modifikasi: Trading Rules Saya

Berdasarkan apa yang telah kita pelajari dari trading rules para pakar di atas, saya menemukan berbagai kemiripan trading rules, sekalipun dibuat berdasarkan pengalaman pribadi masing-masing pakar. Amati, tiru, dan modifikasi trading rules tersebut sesuai dengan karakter dan pengalaman trading Anda sendiri.

Berdasarkan pengalaman dan pembelajaran selama ini, saya menyim-

Berdasarkan pengalaman dan pembelajaran selama ini, saya menyimpulkan beberapa hal yang vital dan penting untuk diikuti selama proses trading, baik itu trading saham, Forex, maupun Futures, sebagai berikut:

- 1) Memulai trading dengan suasana hati yang baik dan situasi yang mendukung. Trading saat suasana hati sedang buruk, marah, atau sedang sakit akan sangat memengaruhi objektivitas dalam pengambilan keputusan yang tepat.
- 2) Ikuti tren terkuat! Beli saat uptrend, short saat downtrend. Sederhana saja.
- 3) Selalu perhitungkan risiko terlebih dahulu. Ketika risiko lebih kecil daripada keuntungan, buat trading plan atau area beli dan jual.
- 4) Gunakan maksimal 3 indikator. Trendline adalah sebuah indikator yang paling sederhana namun sangat kuat dan bermanfaat.
- 5) Jangan mencari rumus pasti dalam trading. Trading bukanlah ilmu pasti, namun lebih cenderung sebagai sebuah seni, yaitu seni dalam membaca grafik dan mengatur emosi.



- 6) Beli di suport (pullback) atau bekas suport (break out), jual pada resisten terdekat.
- 7) *Cash is the king!* Selalu sisakan cash dan jangan overtrader/membeli sebuah saham secara berlebihan, apa lagi sampai utang/margin. Dilarang utang!
- 8) Berhenti trading saat:
 - Target telah tercapai baik dari sudut pandang finansial ataupun teknikal.
 - Mengalami kerugian 2 kali berturut-turut.
 - Tidak merasa nyaman dengan situasi market saat itu.
- 10) Hindari range suport dan resisten yang sempit karena potensi keuntungan juga kecil dan potensi risiko cukup besar (contoh: saat sideways).
- 11) Trading hanya jika ada peluang profit. Jika tidak ada potensi profit, jangan trading!
- 12) **DISIPLIN, DISIPLIN, DISIPLIN.** Disiplin saat entry, exit, stop loss, take profit, bahkan disiplin untuk tidak ber-trading ketika tidak ada pe-

Tanpa adanya kontrol, Anda terjebak dalam tindakan yang emosional, serakah, takut, overtrade, yang membuat Anda tidak bisa berpikir objektif dan rasional. Hal itu akan sangat berbahaya bagi kelangsungan trading Anda.

Tidak ada toleransi sama sekali. Anda tidak boleh melanggar trading rules walau hanya sekali. Anda harus menaati peraturan yang sudah Anda buat setiap kali trading.

Satu hal yang perlu saya tekankan adalah, kita harus percaya diri, konsisten, dan disiplin dalam menjalankan trading rules tersebut. Trading rules yang dijalankan dengan konsisten akan menghasilkan profit yang konsisten pula!

LANGKAH BAYI

- Buat trading rules Anda sendiri berdasarkan contoh trading rules di atas dan berdasarkan pengalaman pribadi Anda. Sederhana saja.
- Lakukan trading rules tersebut!

Dapatkan tips dan update terbaru *Smart Traders Not Gamblers* di bit.ly/smarttradersnotgamblers



Bab 7

MONEY MANAGEMENT

“Definitely it is not safe to try to keep account of too many stocks at one time. You will become entangled and confused. Try to analyze comparatively few groups. You will find it is much easier to obtain a true picture that way than if you tried to dissect the whole market.”

—JESSE LIVERMORE—

MONEY MANAGEMENT YANG PALING BAIK?

Money management merupakan sebuah seni untuk membatasi risiko, dan memaksimalkan potensi keuntungan, dengan menentukan jumlah saham yang tepat atau ukuran kontrak perdagangan yang tepat.

Money management yang baik membantu Anda supaya dapat bertahan dan menghindari tragedi bagi akun trader. Ada berbagai macam tipe money management. Mana yang terbaik?

Money management lebih dari sekadar ilmu atau seni, tidak ada jawaban yang tepat. Tidak ada money management yang terbaik. Money management yang terbaik bersifat subjektif dan kembali kepada masing-masing individu atau karakter trader yang bersangkutan.

Beberapa vendor yang menjual sistem trading ataupun penyelenggara pelatihan saham sering kali melebih-lebihkan potensi profit dalam trading dan mengabaikan risikonya supaya sistem atau pelatihan yang ia jual semakin laris. Namun semua itu bohong! Trading tidaklah semudah itu. Semua sistem dan money management (apa pun bentuknya) harus

dijalankan dengan disiplin dan perlu banyak latihan. Proses jatuh bangun itulah yang membuat trader berhasil!

MENGAPA MONEY MANAGEMENT PENTING?

Salah satu komponen trading yang sangat penting adalah money management. Sering kali trader menghabiskan begitu banyak waktu dan tenaga untuk mencari jurus jitu atau strategi ampuh untuk memperoleh keuntungan yang maksimal. Namun strategi sebagus apa pun tidak akan berguna jika trader tidak menerapkan money management yang baik.

"Lebih baik memiliki sistem yang sedang-sedang saja disertai dengan money management yang baik, daripada sebuah sistem yang luar biasa bagus namun memiliki money management yang buruk."

—Stanley Kroll, trader futures legendaris era '70—



Demi memuaskan hasrat mengejar laba, sering kali trader menomorduakan pembatasan risiko. Sekarang saatnya untuk mengubah kebiasaan buruk tersebut dan disiplin dalam menerapkan manajemen risiko dan manajemen finansial.

Disiplin dalam money management merupakan fondasi keberhasilan trading. Pada dasarnya, money management memberi kita petunjuk tentang seberapa besar saham atau posisi yang akan Anda buka.

BEBERAPA CONTOH PENERAPAN MONEY MANAGEMENT

Money management menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti ini:

- "Berapa besar risiko yang terdapat dalam sebuah transaksi?"
- "Berapa banyak transaksi yang boleh saya buka pada waktu yang bersamaan?"
- "Sebaiknya berapa besar perbandingan risiko dan keuntungan dalam

• "Sebaiknya berapa besar perbandingan risiko dan keuntungan dalam setiap transaksi?"

Berikut ini adalah beberapa contoh money management yang menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut.

1. "Berapa besar risiko yang terdapat dalam sebuah transaksi?"

Definisi nilai maksimal risiko untuk sebuah transaksi dapat bervariasi. Angka yang biasanya dipakai adalah 0,1% hingga 2% dari keseluruhan modal.

Contoh kasus:

Total dana yang tersimpan dalam akun Anda adalah Rp1.000.000.000. Risiko maksimum dalam setiap transaksi adalah 0,5%. Hal ini berarti risiko maksimal dalam setiap transaksi adalah Rp10.000.000. Jika Anda berniat membeli saham X di harga Rp1.000 dan menetapkan proteksi pada Rp980, maka Anda dapat membeli 500.000 lembar saham alias 1000 lot*) dengan total nominal sebesar Rp500.000.000.



Perhitungan tersebut diperoleh dari:**

$$\begin{aligned} \text{Jumlah saham yang dapat dibeli} &= \text{Risiko maksimum} / (\text{harga entry} \\ &\text{– harga proteksi}) \\ &= \text{Rp10.000.000} / (\text{Rp1.000} - \text{Rp980}) \\ &= \text{Rp10.000.000} / \text{Rp20} \\ &= 500.000 \text{ lembar saham.} \\ \text{Total nominal} &= 500.000 \times \text{Rp1.000} = \text{Rp500.000.000} \end{aligned}$$

Apakah kini Anda boleh membeli 1000 lot saham X? Tidak! Anda harus memeriksa strategi money management lainnya dan mengombinasikan hasilnya.

Strategi trading:

Jika Anda merupakan trader pemula, mulailah dengan risiko yang kecil. Gunakan hanya 0,4%–0,5% dari keseluruhan modal Anda. Ketika Anda mulai percaya diri dan jurnal trading Anda menunjukkan hasil yang menguntungkan, stabil, dan konsisten, Anda dapat meningkatkan persentase tersebut.

2. "Berapa banyak transaksi yang boleh saya buka pada waktu yang bersamaan?"

Tidak mudah mengontrol transaksi secara manual bila Anda mempunyai banyak posisi yang sedang berjalan, sementara Anda hanya mempunyai 2 tangan! Anda harus dapat memantau trading Anda secara manual untuk berjaga-jaga apabila terjadi pergerakan yang sangat kuat dalam market. Jadi, setiap trader harus membatasi jumlah open trades saat itu. Seorang trader profesional maksimal memiliki 8 transaksi yang masih terbuka dalam waktu yang bersamaan. Jumlah ini adalah jumlah absolut

*) 1 lot terdiri dari 500 lembar saham.

**) Rumus perhitungan sudah terlampir dalam file moneymanagement. xls dalam CD.

maksimal yang tidak boleh dilampaui. Untuk trader pada umumnya, batas maksimal open trades dalam waktu yang bersamaan adalah 5 atau 6 transaksi.

Contoh kasus:

Modal total Anda dalam trading adalah Rp1.000.000.000 dan sekuritas Anda memberikan margin 2 kali dari total modal Anda (2 : 1), yang berarti Anda diberi kesempatan berbelanja sebesar Rp2.000.000.000. Jika Anda memutuskan untuk membuka paling banyak 5 transaksi, hal ini berarti bahwa Anda dapat menggunakan uang sebesar Rp400.000.000 untuk satu kali transaksi. Angka tersebut diperoleh dari perhitungan berikut ini:



Besarnya dana yang dialokasikan dalam sebuah transaksi

= Total modal x koefisien margin / maksimal open trades

$$= \text{Rp}1.000.000.000 \times 2 / 5$$

$$= \text{Rp}400.000.000$$

Ketika Anda berencana untuk membeli saham X dengan harga Rp1.000/lembar saham dengan maksimal dana Rp400.000.000 per transaksi, maka Anda dapat membeli saham X maksimal sebesar 400.000 lembar saham (800 lot). Kombinasikan hasil tersebut dengan strategi money management sebelumnya dan pilihlah ukuran yang LEBIH SEDIKIT untuk membuka sebuah transaksi.

Jika dibandingkan dengan perhitungan sebelumnya yang menghasilkan angka 1000 lot (500.000 lembar saham), kita harus memilih hasil yang lebih kecil, yaitu membeli saham X maksimal sebesar 800 lot (400.000 lembar saham).

Strategi trading:

Jika Anda masih pemula dalam trading, gunakan jumlah open trades yang lebih sedikit dalam beberapa tahun pertama, yaitu maksimal 3 atau 4 open trades dalam waktu yang bersamaan.



3. "Sebaiknya berapa besar perbandingan risiko dan keuntungan dalam setiap transaksi?"

Perbandingan antara risiko dan keuntungan merupakan sebuah hal yang penting, yang membantu Anda menciptakan sebuah probabilitas yang sehat.

Potensi keuntungan yang terdapat dalam setiap transaksi idealnya minimal TIGA KALI lebih besar daripada potensi kerugian (Rewards : Risk = 3 : 1)

Hal ini berarti apabila muncul potensi profit sebesar Rp3.000.000 dalam sebuah posisi, maka Anda dapat membuka transaksi hanya jika potensi kerugiannya di bawah Rp1.000.000. Strategi trading ini tampak

potensi kerugiannya di bawah Rp1.000.000. Strategi trading ini tampak sederhana namun sering kali para trader sulit melakukannya karena mereka lebih tergiur pada keuntungan yang besar dan tidak memedulikan risiko yang mengikuti. Jika Anda disiplin dan konsisten dalam meminimalkan risiko dan memaksimalkan profit, Anda dapat melakukan *trading for a living*.

Untuk menghitung berapa perbandingan untung dan risiko dengan praktis, Anda dapat menggunakan *spreadsheet* seperti Microsoft Excel.

Jangan pernah takut untuk membatalkan sebuah transaksi walaupun Anda sangat menginginkannya. Ada banyak peluang lain yang menanti. Masih ada hari esok supaya Anda dapat menemukan peluang yang lebih baik dalam market.

—Richard Koza, Full Time Trader—

Jangan pernah mencoba trading dengan perbandingan keuntungan dan risiko kurang dari 2,5 : 1. Ketentuan ini sangat krusial dalam statistik trading Anda, terutama jika Anda adalah pendatang baru. Tetapkan rasio untung rugi pada 3 : 1.

HAL-HAL YANG RELEVAN MENGENAI MONEY MANAGEMENT

Ada beberapa ketentuan penting lain mengenai money management, yang juga merupakan bagian dari strategi trading saham, antara lain:

- **Pilihlah saham-saham yang likuid.**

Dalam hal inilah analisis fundamental diterapkan dalam trading, yaitu untuk memilih saham-saham berkapitalisasi tinggi. Empat puluh lima saham yang paling likuid dan memiliki nilai kapitalisasi yang besar tergabung dalam Indeks LQ 45. Saham-saham tersebut dipilih berdasarkan likuiditas perdagangan saham dan disesuaikan setiap enam bulan (setiap awal bulan Februari dan Agustus). Apabila ada saham yang sudah tidak masuk kriteria, saham itu akan diganti

ada saham yang sudah tidak masuk kriteria, saham itu akan diganti dengan saham lain yang memenuhi syarat. Oleh karena itu, BEJ mempunyai komite penasihat yang terdiri dari para ahli di BAPEPAM, universitas, dan profesional di bidang pasar modal untuk menyeleksi saham-saham tersebut.

Indeks LQ 45 hanya terdiri dari 45 saham yang telah terpilih melalui berbagai kriteria pemilihan, sehingga akan terdiri dari saham-saham dengan likuiditas dan kapitalisasi pasar yang tinggi. Saham-saham pada indeks LQ 45 harus memenuhi kriteria dan melewati seleksi utama sebagai berikut:

- Masuk dalam ranking 60 besar dari total transaksi saham di pasar reguler (rata-rata nilai transaksi selama 12 bulan terakhir).
- Ranking berdasar kapitalisasi pasar (rata-rata kapitalisasi pasar selama 12 bulan terakhir).
- Telah tercatat di BEJ minimum 3 bulan.
- Keadaan keuangan perusahaan sehat dan prospek pertumbuhannya baik, frekuensi dan jumlah hari perdagangan transaksi pasar reguler tergolong tinggi.

Berikut ini daftar saham LQ 45 periode Agustus 2010 hingga Januari 2011 berdasarkan urutan abjad:



No.	Kode Efek	Nama Emiten	Keterangan
1.	AALI	Astra Agro Lestari Tbk.	Tetap
2.	ADRO	Adaro Energy Tbk.	Tetap
3.	ANTM	Aneka Tambang (Persero) Tbk.	Tetap
4.	ASII	Astra International Tbk.	Tetap
5.	ASRI	Alam Sutera Realty Tbk.	Baru
6.	BBCA	Bank Central Asia Tbk.	Tetap
7.	BBNI	Bank Negara Indonesia Tbk.	Tetap
8.	BBRI	Bank Rakyat Indonesia Tbk.	Tetap
9.	BBTN	Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk.	Baru
10.	BDMN	Bank Danamon Indonesia Tbk.	Tetap
11.	BIPI	Benakat Petroleum Energy Tbk.	Baru
12.	BMRJ	Bank Mandiri (Persero) Tbk.	Tetap
13.	BMTR	Global Mediacom Tbk.	Baru
14.	BNBR	Bakrie & Brothers Tbk.	Tetap
15.	BRPT	Barito Pacific Tbk.	Tetap
16.	BSDE	Bumi Serpong Damai Tbk.	Baru
17.	BTEL	Bakrie Telecom Tbk.	Tetap
18.	BUMI	Bumi Resources Tbk.	Tetap
19.	DEWA	Darna Henwa Tbk.	Tetap

20.	DOID	Delta Dunia Makmur Tbk.	Baru
21.	ELSA	Elnusa Tbk.	Tetap
22.	ELTY	Bakrieland Development Tbk.	Tetap
23.	ENRG	Energi Mega Persada Tbk.	Tetap
24.	GGRM	Gudang Garam Tbk.	Tetap
25.	INCO	International Nickel Indonesia Tbk.	Tetap
26.	INDF	Indofood Sukses Makmur Tbk.	Tetap
27.	INDY	Indika Energy Tbk.	Tetap
28.	INTP	Indocement Tunggul Prakasa Tbk.	Tetap
29.	ISAT	Indosat Tbk.	Tetap
30.	ITMG	Indo Tambangraya Megah Tbk.	Tetap
31.	JSMR	Jasa Marga (Persero) Tbk.	Tetap
32.	KLBF	Kalbe Farma Tbk.	Tetap
33.	LPKR	Lippo Karawaci Tbk.	Tetap
34.	LSIP	PP London Sumatra Indonesia Tbk.	Tetap
35.	MEDC	Medco Energi International Tbk.	Tetap
36.	PGAS	Perusahaan Gas Negara Tbk.	Tetap
37.	PTBA	Tambang Batubara Bukit Asam Tbk.	Tetap
38.	SMCB	Holcim Indonesia Tbk.	Tetap
39.	SMGR	Semen Gresik (Persero) Tbk.	Tetap
40.	TINS	Timah (Persero) Tbk.	Tetap
41.	TLKM	Telekomunikasi Indonesia Tbk.	Tetap
42.	TRUB	Truba Alam Manunggal Engineering Tbk.	Tetap
43.	UNSP	Bakrie Sumatra Plantations Tbk.	Tetap
44.	UNTR	United Tractors Tbk.	Tetap
45.	UNVR	Unilever Indonesia Tbk.	Tetap

Sumber: www.idx.co.id

Namun tidak semua saham LQ 45 tersebut memiliki potensi risiko yang kecil. Saham-saham di atas masih perlu kita sortir lagi secara

MONEY MANAGEMENT

125

teknikal seperti yang telah dibahas dalam subbab Analisis Teknikal dan sistem trading di atas.

Saham-saham yang likuid dan mempunyai value yang besar juga dapat dilihat di MSCI Indonesia (Morgan Stanley Capital Index Indonesia) dengan urutan value/aset terbesar hingga terkecil dalam sebulan.

Pada bulan Maret 2011, 23 saham yang memiliki aset dan value terbesar menurut MSCI antara lain:

Symbol	Name	% Net Assets	Market Value (\$)	Sector
ASII	ASTRA INTERNATIONAL TBK PT	12.01	\$25,024,350	Consumer Discretionary
BBCA	BANK CENTRAL ASIA PT	8.87	\$18,472,569	Financials
TLKM	TELEKOMUNIKASI TBK PT	7.66	\$15,957,081	Telecom

				Services
BBRI	BANK RAKYAT INDONESIA	6.59	\$13,720,598	Financials
BMRI	BANK MANDIRI TBK	6.56	\$13,677,588	Financials
BUMI	BUMI RESOURCES TBK PT	6.47	\$13,476,392	Energy
PGAS	PERUSAHAAN GAS NEGARA PT	4.89	\$9,151,894	Utilities
UNTR	UNITED TRACTORS TBK PT	3.37	\$7,019,161	Industrials
BBNI	BANK NEGARA INDONESIA PT	3.06	\$6,377,172	Financials
SMGR	SEMEN GRESIK (PERSERO) PT	2.79	\$5,810,809	Materials
GGRM	GUDANG GARAM TBK PT	2.57	\$5,345,681	Consumer Staples
INTP	INDOCEMENT TUNGGAL PRAKARSA	2.51	\$5,220,275	Materials
UNVR	UNILEVER INDONESIA TBK PT	2.46	\$5,129,020	Consumer Staples
INDF	INDOFOOD SUKSES MAK TBK PT	2.44	\$5,084,195	Consumer Staples
ADRO	ADARO ENERGY PT	2.18	\$4,548,034	Energy
BDMN	BANK DANAMON INDONESIA TBK	1.98	\$4,130,424	Financials
ITMG	INDO TAMBANGRAYA MEGAH PT	1.95	\$4,058,295	Energy
PTBA	TAMBANG BATUBARA BUKIT ASAM	1.77	\$3,687,647	Energy
KLBF	KALBE FARMA PT	1.60	\$3,337,936	Health Care
CPIN	CHAROEN POKPHAND INDONESIA PT	1.55	\$3,232,624	Consumer Staples
INCO	INTERNATIONAL NICKEL INDONES	1.22	\$2,552,103	Materials
DSSA	DIAN SWASTATIKA SENTOSA TBK	0.99	\$2,060,637	Energy
AALI	ASTRA AGRO LESTARI TBK PT	0.96	\$1,993,463	Consumer Staples

Sumber: <http://bit.ly/msciindonesia>



Daftar saham-saham dalam MSCI tersebut sudah mempunyai kelebihan, yaitu sudah diurutkan menurut aset dan value terbesar sehingga memudahkan kita memilih saham yang likuid, dan juga diperbarui setiap bulan.

- **Pilihlah saham-saham yang memiliki harga di atas Rp500**

Saham-saham dengan harga yang sangat murah biasanya tidak diperdagangkan oleh trader besar atau institusi. Karena itu, saham-saham tersebut sangat mudah dimanipulasi (biasa disebut dengan saham "go-rengan"). Analisis teknikal terkadang gagal untuk memprediksi saham-saham seperti itu.

Perusahaan investasi besar biasanya juga tidak berinvestasi pada

Perasaan investasi besar biasanya juga tidak berinvestasi pada saham-saham tersebut. Oleh karena itu, trader pemula sebaiknya menghindari saham-saham tersebut.

FAKTA-FAKTA PENTING DALAM MONEY MANAGEMENT

Mengapa money management dikatakan sangat penting dan krusial dalam trading? Fakta-fakta apa yang terdapat dalam penggunaan money management yang baik?

Money management merupakan sebuah konsep PERTAHANAN

Money management membuat trader tetap dapat bertahan agar dapat terus berada dalam arena trading dalam waktu mendatang. Sebagai contoh, money management memberitahu Anda jika Anda masih mempunyai cukup uang untuk membuka transaksi tambahan. Jangan mencampuradukkan money management dengan penentuan level entry ataupun exit. Penentuan level entry dan exit tidak menjawab pertanyaan, "Berapa besar posisi yang akan saya buka?", namun money management menjawab semua pertanyaan tentang hal itu.

Money management merupakan MANAJEMEN Risiko

Manajemen risiko menjadi salah satu faktor yang membedakan antara transaksi yang berhasil dan gagal. Tujuh puluh persen dari komponen keberhasilan trading merupakan money management dan portfolio management. Hal ini merupakan sebuah fakta yang sering kali tidak disadari dan bahkan dihindari oleh banyak trader karena mereka lebih senang menuruti keinginan hati mereka. Selanjutnya, disiplin dan psikologi trading yang baik akan memperlengkapi senjata trading Anda dan Anda pun siap untuk menjadi trader yang sukses. **OPTIMALKAN penggunaan modal.**

Hanya sedikit trader yang mempunyai kemampuan untuk melihat portofolio mereka secara menyeluruh. Bahkan sangat sedikit trader dan

portofolio mereka secara menyeluruh. Bahkan sangat sedikit trader dan investor yang memandang risiko secara defensif dan reaktif agar mereka dapat menggunakan modal secara lebih efisien. Filosofi dan formula manajemen risiko dengan mengikuti tren pergerakan harga dalam market menjadi kunci untuk meningkatkan keuntungan.

LANGKAH BAYI

- Beberapa jumlah maksimal transaksi yang boleh dibuka pada waktu bersamaan?
- Berapa jumlah saham yang dapat dibeli dengan toleransi risiko 0,5% s/d 2%?
- Gunakan file `moneymanagement.xls` dalam CD.

Dapatkan tips dan update terbaru *Smart Traders Not Gamblers* di bit.ly/smartradersnotgamblers

Bab 8

PROBLEM PSIKOLOGI TRADING

*Managing your emotions is 60% of the trading game,
and is difficult to achieve as it often goes against human nature!*

—DR. VAN K. THARP, PH.D.—

Ketika mengalami kegagalan dalam trading, yang dilakukan trader biasanya adalah mengubah sistem/strategi trading, indikator dan segala hal teknis lainnya. Trading tidak melulu mengenai grafik, analisis teknikal ataupun fundamental. Sering kali kita lebih terfokus tentang strategi mana yang terbaik untuk memprediksi market.

Faktanya, sekalipun kita meniru persis sebuah strategi yang sangat bagus dari seorang pakar, tidak semua dari kita bisa melakukan strategi tersebut! Mengapa? Karena faktor psikologis berperan sangat besar!

Permasalahannya tidak terletak pada metode atau strategi trading-nya, melainkan pada kondisi psikis si trader. Musuh terbesar trader bukanlah market, melainkan dirinya sendiri. Sering kali trader menghabiskan begitu banyak waktu untuk menguasai market, namun lupa untuk menguasai diri sendiri.

Riset membuktikan bahwa otak manusia/logika berperan 12%–45% saja dalam pengambilan keputusan, sedangkan emosi 55%–88%. **Keberhasilan dalam trading yang didasarkan pada respons emosional merupakan sebuah kebetulan yang tidak bisa membuat kita memperoleh profit yang konsisten.** Trader sulit bersikap objektif

karena, sebagai manusia, ia dipengaruhi oleh gejolak emosi. Kesuksesan trading merupakan hasil rakitan antara strategi dan emosi yang terkendali, sehingga menghasilkan tindakan yang tepat.

Dalam sejumlah penelitian telah ditemukan bahwa sifat alami manusia atau yang kita sebut “akal sehat” adalah kendala paling umum dalam menjalankan sistem trading. Dr. Van K. Tharp, Ph.D. mengatakan bahwa trading yang sukses memerlukan penguasaan psikologi trading (60%), money management (30%), dan sistem trading (10%).

Seorang trader yang mempunyai mindset dan psikologi yang baik namun menggunakan sistem yang terburuk pun masih akan mempunyai kinerja yang lebih baik daripada seorang trader yang mengambil sistem terbaik, namun memiliki psikologi trading atau mindset yang buruk. Hal

terbaik, namun memiliki psikologi trading atau mindset yang buruk. Hal itu dapat terjadi karena:

1. Psikologi trading yang benar akan melakukan pembatasan kerugian/ proteksi sedini mungkin.
2. Psikologi trading yang benar dapat melakukan analisis secara objektif. Biasanya orang yang sudah membuka posisi beli tidak bisa menganalisis secara objektif dan berharap supaya market tetap bullish.
3. Psikologi trading yang benar menunjukkan bagaimana Anda tetap tenang apa pun yang terjadi, tidak memberi ruang untuk faktor keberuntungan/hoki, takhayul, dan sebagainya.

Sudut Pandang Sehari-hari Memengaruhi Emosi

Manusia mempunyai berbagai macam sudut pandang yang terbentuk dari lingkungan tempat ia tumbuh. Persepsi-persepsi yang terbentuk sejak kecil itu sering kali juga muncul dalam aktivitas trading dan sering kali menimbulkan kecenderungan seperti yang ditulis oleh Curtis Faith dalam bukunya *The Way of the Turtle* antara lain:

- Menghindari kerugian dan lebih menyukai keuntungan.
- Menganggap uang yang sudah digunakan lebih berharga daripada uang yang akan digunakan di masa depan.
- Mengunci keuntungan dan membiarkan kerugian membesar.

PROBLEM PSIKOLOGI TRADING

131

- Menilai sebuah keputusan berdasarkan hasilnya, dan bukan berdasarkan kualitas pengambilan keputusan saat keputusan itu dibuat.
- Mengutamakan data/informasi baru daripada yang sebelumnya.
- Mencari/bergantung pada informasi sebanyak-banyaknya.
- Memercayai suatu hal hanya karena banyak yang memercayainya.
- Mengambil kesimpulan yang belum tentu benar berdasarkan data/informasi yang terlalu sedikit.

Berbagai tendensi di atas memengaruhi pola pikir dan emosi trader; menyebabkan rasa takut maupun keserakahan yang sangat berpengaruh dalam proses pengambilan keputusan. Bagaimana rasa takut dan serakah

bagaimana proses pengambilan keputusan bagaimana rasa takut dan serakah dapat menghancurkan karier seorang trader?



MUSUH UTAMA TRADER: RASA TAKUT DAN SERAKAH

Rasa takut dan serakah sering mempermainkan emosi trader, yang membuat trader tersebut tidak bisa mengambil keputusan secara objektif, membutakan akal sehatnya sehingga ia tidak bisa bertindak bijaksana.

Rasa takut dan serakah membuat trader mengakhiri karier trading-nya begitu cepat dengan kegagalan yang menyakitkan. Bagaimana hal itu bisa terjadi?

RASA TAKUT MEMBUAT TRADER TIDAK OBJEKTIF

Tuhan menciptakan rasa takut supaya kita waspada. Bayangkan saja apabila orang tidak punya rasa takut: lalu lintas akan sangat kacau, dunia pun kacau. Rasa takut dalam porsi wajar akan melindungi kita. Takut yang wajar dalam trading bisa diartikan sebagai takut jika trading

plan tidak dilaksanakan dengan disiplin, transaksi akan berisiko.

Namun, rasa takut yang muncul seringkali adalah takut yang tidak bijaksana dan berlebihan. Hal itu dapat membahayakan karier trading Anda!

Seorang anak kecil yang pernah digigit atau dikejar anak anjing akan menganggap bahwa semua anjing berbahaya. Namun sebenarnya tidak semua anjing berbahaya. Terkadang anak anjing yang mendekati anak itu hanya ingin bermain-main. Namun karena anak itu mempunyai gambaran yang negatif tentang anjing, dan mempunyai rasa takut yang berlebihan, ia akan menghindari semua anjing, tidak peduli anjing tersebut berbahaya atau tidak.

Ada contoh yang menarik dari kehidupan masa kecil saya. Dulu sewaktu saya masih kanak-kanak, orang-orang di sekeliling saya selalu memperingatkan supaya saya tidak mendekati atau bermain dengan pisau pemotong daging atau minyak di penggorengan. Seiring dengan berjalannya waktu, saya mulai merasa takut dengan pisau daging dan minyak di penggorengan. Karena beberapa kali mendengar kecelakaan akibat pisau pemotong daging atau minyak panas, saya ngeri dan merinding setiap kali melihat pisau dan minyak panas. Dalam benak saya sudah terpatri bahwa benda-benda tersebut sangat berbahaya dan bisa menimbulkan kecelakaan yang fatal.

Saya tidak mau berada dekat pisau pemotong daging yang biasanya diletakkan di dapur maupun wajan penggorengan. Saya menjauhi dapur dan menganggap tempat itu sebagai suatu medan perang yang

berbahaya, dari pisau dapur, minyak yang dapat meletup dan mengenai wajah, api kompor, air panas, dan sebagainya. Bisakah Anda menebak apa yang terjadi pada diri saya selanjutnya?

Ya, benar sekali! Saya menjadi seorang wanita yang tidak terampil dalam urusan masak-memasak. Hanya beberapa masakan sederhana yang bisa saya buat, seperti mi instan atau telur ceplok. Merebus air pun rasanya menyheramkan buat saya, apa lagi memotong daging; rasanya seperti hendak memotong jari-jari saya sendiri. Sungguh memalukan bukan? Hal itu tidak pernah menjadi permasalahan sebelum saya menikah.

Sewaktu mendekati pernikahan, ibu saya tidak henti-hentinya meng-

sewaktu mendebat pernikahan, ibu saya tidak pernah bertanya mengapa ajak saya berkutat di dapur dan mengajari saya mengolah berbagai jenis masakan. Tentu saja tidak mudah membuat seorang yang sudah telanjur fobia terhadap dapur untuk mahir memasak. Tidak jarang ibu saya mengeluh melihat cara saya memegang spatula atau pisau yang terkesan aneh.

Tidak mudah bagi saya untuk bersosialisasi dengan peralatan dapur tersebut. Seiring berjalannya waktu, dan karena saya kemudian menikah dan mempunyai anak, mau tidak mau saya harus belajar sedikit demi sedikit untuk menyediakan makanan bagi anak atau suami.

Setelah melalui proses yang panjang, akhirnya fobia saya mulai hilang. Walaupun belum bisa dikatakan mahir memasak, kini saya sudah bisa membuat beberapa jenis masakan dan berani mengolah masakan daging walaupun masih menyimpan sedikit rasa takut. Begitu pula dengan menuang air panas atau menggoreng bahan makanan yang memicu letupan minyak seperti ikan dan cumi-cumi, saya masih merasa sedikit khawatir.

Sebenarnya semua hal itu tidak perlu terjadi, karena jika digunakan dengan hati-hati, pisau daging, minyak panas, dan air panas tidak akan mencederai. Terlebih lagi, rasa takut yang saya peroleh itu sama sekali tidak berguna. Bayangkan, hanya karena takut pada pisau daging, saya tidak berani memotong daging sehingga saya tidak bisa memasak. Setelah berusaha keras, ketakutan saya terhadap pisau daging, minyak panas, dan air panas itu berangsur-angsur berkurang dan saya pun menyadari kerugian saya selama ini.



Apa yang kita pikirkan biasanya akan kita alami. Bila Anda terus-menerus berfokus pada kesalahan, kerugian, atau keputusan trading yang salah, Anda akan mengakhiri trading Anda dengan hal serupa, bahkan lebih parah lagi.

Alam bawah sadar Anda melihat gambaran yang Anda berikan dan bertindak sesuai petunjuk yang ia terima dari Anda. Seperti itulah cara kerja alam bawah sadar Anda. Ia menangkap gambar mental yang Anda berikan (seperti takut pada pisau, takut pada trading yang berakhir dengan kerugian) dan merealisasikan

petunjuk-petunjuk itu.

Alam bawah sadar Anda tidak peduli apakah umpan yang Anda berikan itu positif atau negatif. Ia hanya mengikuti petunjuk tanpa memedulikan apakah hal itu akan membantu Anda atau tidak. Seperti dalam contoh pisau daging, ada 2 hal penting yang perlu diperhatikan di sini. Pertama, pisau daging yang digunakan dengan hati-hati tidak akan melukai saya. Kedua, informasi yang saya berikan kepada alam bawah sadar saya sama sekali tidak berguna. Sebenarnya saya bisa bersenang-senang dengan pisau daging itu dan menghasilkan berbagai masakan lezat.

Rasa takut sering menjadi sebuah peringatan bagi diri kita untuk menghindari apa yang kita yakini sebagai sebuah ancaman. Hal itu membuat orang menghindari informasi yang dianggapnya mengancam atau bertentangan dengan pendapatnya. Sering kali, kita justru tidak memperhatikan dan mengolah informasi yang membantu kita mengambil keputusan dalam trading, kita malah menolaknya. Kita mengabaikan informasi penting hanya karena kita menganggapnya sebagai ancaman. Hal ini sangat berbahaya dan sama sekali tidak membantu kita dalam proses pengambilan keputusan.

Ketika kita trading dengan rasa takut, kita sering menyingkirkan beberapa hal yang tidak kita sukai. Contohnya, ketika kita sedang trading dan market memberi kita informasi bahwa kita sedang dalam posisi yang benar atau dalam posisi yang salah, informasi mana yang akan Anda pilih? Trader yang tidak objektif pasti akan memilih informasi yang mengatakan bahwa ia benar dan mengabaikan informasi yang me-

ngatakan bahwa ia salah. Cara berpikir seperti ini akan berbahaya untuk trader karena setelah beberapa saat, informasi yang Anda anggap mengancam itu akan berdampak besar dan mengacaukan trading Anda.

Dalam transaksi yang berstatus rugi, trader yang takut hanya akan berfokus pada informasi yang membenarkan pendapatnya dan mengabaikan faktor-faktor yang bertentangan dengan pendapatnya. Namun dalam transaksi yang berstatus profit, trader yang ketakutan akan bertindak sebaliknya. Karena takut mengalami kerugian, ia akan bernikir bahwa market akan mengambil keuntungannya. Ia akan

ia akan berkilin bahwa market akan mengambil keuntungannya. Ia akan mengabaikan semua informasi yang mengatakan bahwa market masih memberikan peluang yang menguntungkan. Ia sangat takut market mengambil keuntungannya; karena itu, ia terburu-buru keluar tanpa menghiraukan bahwa masih ada peluang profit yang cukup besar di dalamnya.

Ketika kemudian market melanjutkan pergerakannya, ia merasa lebih buruk! Ia sangat menyesal karena tidak dapat menahan posisinya sedikit lebih lama. Ia tidak menyadari bahwa yang menyebabkannya meninggalkan profit adalah rasa takutnya sendiri.

Contoh di atas menjelaskan mengapa banyak trader lebih memilih merealisasikan keuntungan begitu cepat dan membiarkan kerugian mereka membengkak. Padahal, seperti yang Anda ketahui, **trader profesional selalu berprinsip "let profit run and cut losses short"**, bukan sebaliknya: membiarkan kerugian membengkak dan mengambil untung sedikit-sedikit. Hal ini memang mudah untuk dikatakan, namun membutuhkan latihan yang cukup banyak dan disiplin tinggi untuk melaksanakannya.

Satu-satunya cara untuk mengurangi stres dan rasa takut adalah dengan berhenti dari kegiatan trading selama beberapa saat sampai rasa takut sembuh. Selain itu, Anda juga harus membuang jauh-jauh rasa takut melakukan kesalahan supaya Anda dapat mengobservasi market dengan sudut pandang yang lebih objektif. Jika tidak dapat mengusir rasa takut salah tersebut, Anda akan membuat berbagai kesalahan yang mengakibatkan Anda mengambil keputusan trading yang buruk. Hal ini terjadi karena Anda terfokus pada rasa takut, yang membuat alam



bawah sadar Anda bertindak sesuai dengan apa yang Anda takutkan dan menimbulkan kerugian-kerugian yang sebenarnya bisa Anda hindari. Seperti itulah alam bawah sadar kita bekerja. Apa yang Anda pikirkan atau fokuskan, itulah yang akan Anda peroleh.

SERAKAH: MENGEJAR KEUNTUNGAN DAN MELUPAKAN RISIKO

Trader mudah sekali tergoda oleh perasaan serakah, tidak puas dengan keuntungan yang telah dicapainya. Seorang trader forex, ketika telah memperoleh keuntungan sebesar 50 pips, ia menginginkan 100 pips. Bila telah mencapai keuntungan sebesar 100 pips sehari, ia menginginkan keuntungan sebesar 200 pips, dan seterusnya. Apa yang sebenarnya membuat trader sulit merasa puas?

Sulit merasa puas sebenarnya merupakan sifat dasar kebanyakan orang. Mereka tidak merasa puas sekalipun mereka telah memperoleh apa yang mereka inginkan. Mereka akan selalu ingin lebih dan lebih. Demikian pula trader, selain mempunyai sifat dasar sulit untuk merasa puas, ia juga sering kali mempunyai mindset yang salah, yaitu ingin cepat kaya melalui trading.

Tidak jarang trader menjadi serakah karena faktor eksternal, seperti kebutuhan mendadak untuk berobat, membeli mobil baru, biaya liburan, dan sebagainya. Ketika trader memasukkan faktor eksternal tersebut dalam trading, ia tidak dapat bersikap objektif dan cenderung ingin cepat memperoleh uang. Demikian pula ketika ia menggunakan dana yang seharusnya ia pakai untuk kebutuhan hidup sehari-hari untuk trading, ia akan cenderung mudah dipermainkan oleh emosi.

Trader semacam itu sulit merasa puas karena tujuan utama mereka adalah mengejar uang. Dalam Bab 1 telah dijelaskan bahwa seorang trader tidak boleh memiliki tujuan utama "mengejar uang". Ketika uang menjadi tujuan utama, kita akan mencari cara yang tercepat dan termudah karena UANG menjadi prioritas utama. Keinginan trader dalam mengejar uang memberi perintah yang amat kuat kepada alam bawah sadar. Alam bawah sadar akan mencari cara apa pun untuk mewujudkan

tujuannya. Mindset yang salah membutakan akal sehat trader, sehingga ia tidak dapat mengambil keputusan yang bijaksana. Semua ini tecermin dalam sikap tamak sang trader.

Oleh karena itu, membenahi mindset trader sejak awal sangatlah penting karena pada umumnya trader mengawali aktivitas tradingnya dengan keinginan untuk cepat kaya. Jangan menjadikan uang sebagai alasan trading. Uang adalah sebuah instrumen atau kendaraan untuk mencapai tujuan lain, seperti menciptakan hidup yang lebih baik atau

keluarga yang lebih bahagia.

Fokuskan diri Anda pada proses pembelajaran dalam trading. Pembelajaran dalam trading tidak hanya melulu tentang mengejar uang, namun akan menjadi sebuah pengalaman baru bagi Anda, pengalaman yang menyenangkan. Dengan terus belajar dan melakukan improvisasi, Anda akan berfokus pada hasil terbaik, yaitu **meminimalkan risiko dan memaksimalkan rewards**.

Syukurilah keuntungan yang telah Anda capai, berapa pun itu, dan jangan lupa melindungi keuntungan Anda jika telah mendekati target. Jangan pernah merasa kurang dengan keuntungan Anda, dan jangan iri melihat trader lain yang sering memamerkan keuntungannya. Konsistensi akan membawa Anda pada keberhasilan.

Sekali lagi saya tegaskan, **tujuan utama Anda dalam trading adalah menciptakan transaksi yang berkualitas. Jika Anda berhasil menciptakan transaksi yang berkualitas, otomatis Anda akan memperoleh hasil yang berkualitas pula. Sekalipun keuntungan yang Anda peroleh tidak selalu spektakuler, namun konsistensi akan mengantar Anda pada keberhasilan.**

Let Profit Run, Cut Losses Short

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, rasa takut dan serakah membuat trader mengambil keputusan yang tidak bijaksana. Beberapa trader sering kali terburu-buru dalam menjalankan aksi profit taking/ merealisasikan keuntungan terlalu dini, karena takut keuntungannya berbalik menjadi kerugian. Akibatnya, trader tidak bisa let profit run dan hanya memperoleh sedikit keuntungan.



Terkadang trader enggan membatasi kerugiannya dan membiarkan kerugiannya membesar sambil berspekulasi terjadi pembalikan arah. Ia tidak mau membatasi kerugian dan takut harga saham melonjak setelah ia melakukan proteksi/stop loss. Akibatnya, trader tidak melakukan cut losses short sehingga mengalami kerugian yang besar. Untung sedikit, rugi besar. Jika hal ini terus-menerus terjadi, Anda bisa menebak akibatnya: uang Anda akan habis!

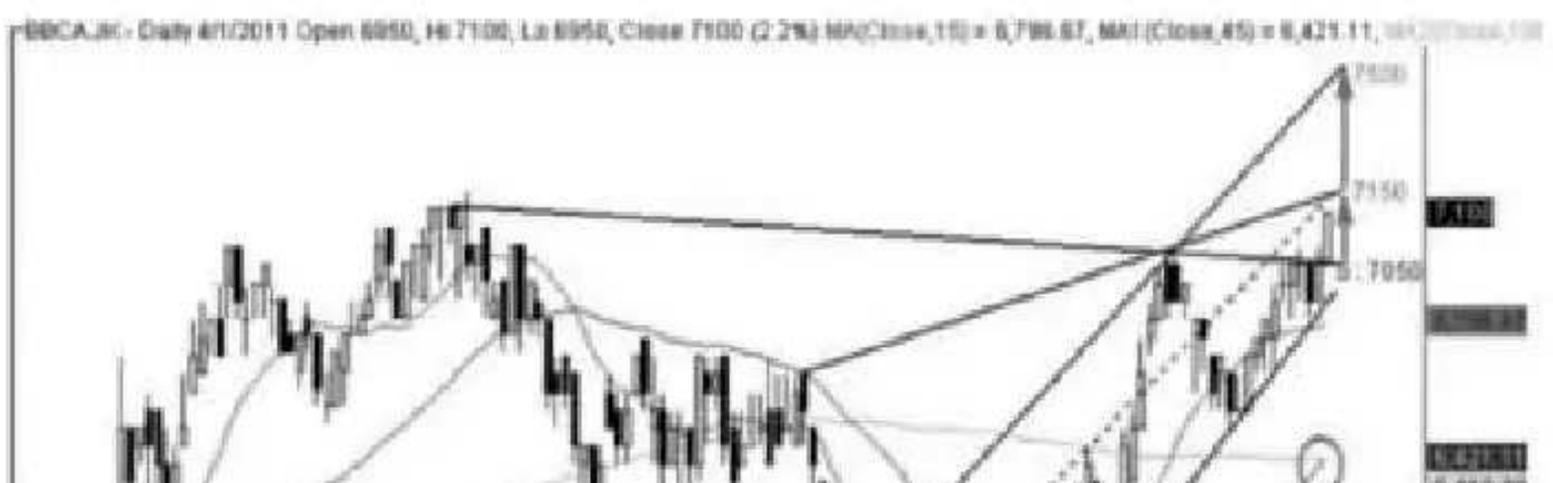
Bagaimana mengatasi kebiasaan profit taking terlalu dini? Supaya bisa let profit run, Anda harus yakin saat membuka sebuah transaksi/ membeli sebuah saham. Ketika kita mempunyai keyakinan yang total, kita tidak akan mudah diombang-ambingkan oleh pendapat orang lain.

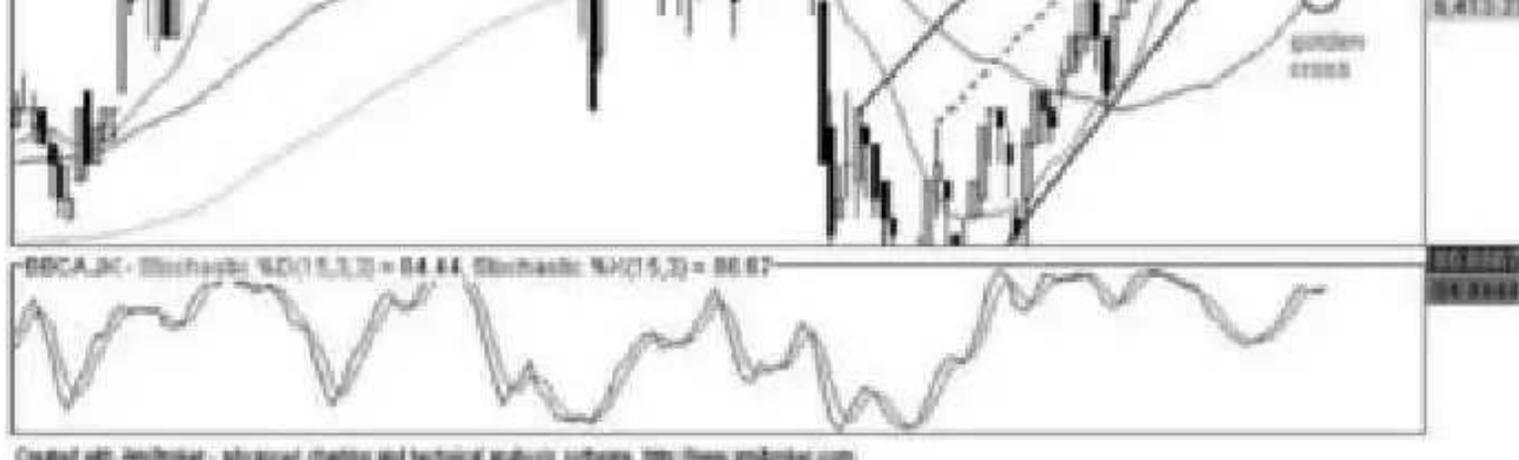
Ketika saya mengutarakan analisis saya tentang suatu saham, tidak jarang para trader atau analis lain mempunyai pendapat yang berbeda dengan alasan masing-masing. Sah-sah saja jika setiap orang mempunyai sudut pandang yang berbeda. Namun saya tetap yakin pada keputusan yang saya ambil. Keyakinan total bukan berarti mempertahankan pendapat yang salah. Kita harus yakin namun tetap objektif. Bagaimana caranya supaya kita bisa yakin namun tetap objektif?

Kita akan merasa yakin ketika kita mempunyai alasan yang kuat yang mendasari keyakinan tersebut. Apa yang mendasari kita dalam pengambilan keputusan? Apakah rekomendasi orang lain, rumor, analisis orang lain, pendapat orang lain, atau hasil pembelajaran kita sendiri? Jika Anda mengerti benar mengapa Anda mengambil sebuah keputusan dan tidak hanya berdasarkan apa kata orang, Anda akan sepuluh kali lebih yakin dan percaya diri pada saat trading!

Contoh:

Tanggal 1 April 2011 saya melihat break out pada BBCA di area 7000–7050. Sedangkan harga saat ini berada di 7100 dan hampir menyentuh target 1 di 7100. Dengan pertimbangan BBCA yang baru saja break out dari pola Cup and Handle, MA 45 golden cross MA 100, esoknya saya memutuskan membeli BBCA di level break out 7050 dengan target 1 di 7150 dan target 2 di 7400–7500. Level proteksi saya tetapkan di 6850.





Esoknya, 2 April 2011 saya benar-benar mendapat BBCA di harga 7000. Dalam perjalanannya, target 1 tersentuh pada tanggal 4, 8, dan 11. Namun BBCA cenderung terkonsolidasi/tertahan resisten 7150. Selama periode konsolidasi tersebut, beberapa rekan trader meragukan trading plan ini.

Ketika beberapa rekan mempertanyakan trading plan tersebut, saya kemudian mengkaji ulang trading plan tersebut pada tanggal 11 April dengan menganalisis ulang daily chart dan weekly chart.



Setelah melihat daily chart di atas, bukannya merasa bimbang, saya malah semakin percaya diri. Mengapa? Karena saya melihat sebuah pola Cup and Handle dan saat ini BBCA yang sedang terkonsolidasi menunjukkan gejala untuk break out.





Demikian pula dalam weekly chart, tampak bahwa BBCA saat itu sedang berada tepat di suport kuat berupa garis trendline dalam weekly chart dan kembali ke pola uptrend-nya.

Akhirnya, saya memutuskan untuk tetap menjalankan trading plan saya dan BBCA melanjutkan konsolidasinya hingga beberapa hari kemudian. Tepat pada tanggal 15 April, BBCA mengalami break out dan target kedua (7400) tersentuh pada perdagangan berikutnya, hari Senin, 18 April.

Perhatikan sekali lagi. Apa yang saya lakukan ketika banyak orang mempertanyakan keputusan saya? Saya **mengkaji ulang**. Dengan demikian, keyakinan yang saya miliki bukanlah sebuah keyakinan yang asal-asalan atau demi mempertahankan pendapat pribadi, namun tetap objektif! Bayangkan jika saya tidak mempunyai dasar dan keyakinan terhadap keputusan yang saya ambil, saya pasti akan memperoleh profit tipis selama masa konsolidasi, katakanlah jika saya menjual di 7050 atau 7100. Namun, karena saya yakin dan mempunyai dasar yang kuat untuk menjalankan trading plan tersebut, saya berhasil let profit run.

Apakah Anda bisa melakukan "let profit run"? Jawabannya: tergantung diri Anda sendiri, apakah Anda mau serius dalam belajar dan mengambil keputusan yang benar, atau terus tergantung pada pendapat orang lain. Hal terpenting adalah keyakinan. **Keyakinan Anda akan tumbuh jika Anda memiliki alasan kuat yang mendasari keyakinan tersebut.**

LANGKAH BAYI

- Buat trading plan dan jalankan!
- Lakukan evaluasi selalu terhadap trading plan Anda, apa saja yang membuat trading plan Anda berjalan dengan baik? Catat dan gunakan di waktu lain.
- Apa kekurangan trading plan Anda? Catat dan hindari pada saat membuat trading plan berikutnya!
- Bagaimana "Let Profit Run" aman dan akurat? Anda dapat mempelajarinya di Training Trading Profits (seminar.ellen@gmail.com/www.ellen-may.com)

Faabay Book

KETIKA HARUS MELAKUKAN PROTEKSI ATAU STOP LOSS

Semua trader pernah mengalami kerugian. Trader pemula ataupun profesional sama-sama menghadapi risiko kerugian dalam aktivitas trading sehari-hari. Yang membedakan antara trader yang gagal dan trader yang berhasil adalah cara mereka menyikapi risiko kerugian tersebut.

Banyak trader yang membiarkan kerugian—yang seharusnya dibatasi—membengkak luar biasa. Hal itu tak lain disebabkan oleh emosi trader yang tidak rela kehilangan uang dan berharap kerugian akan berbalik dan menjadi keuntungan. Kita sering kali tidak mau melakukan proteksi, karena menutup transaksi dengan kerugian menunjukkan bahwa kita "menerima" kesalahan kita.

Ketika seorang trader mulai mengalami kerugian, biasanya ia akan melakukan hal-hal seperti ini:



- Berharap: mengindikasikan keraguan.
- Menyalahkan orang atau hal lain sebagai penyebab kerugian.
- Balas dendam dengan cara mengembalikan kerugian yang telah dialami.
- Dollar Cost Averaging/Averaging Down.
- Anti-cut loss.

- Tidak dapat menghentikan aktivitas trading.
- Depresi dan menghukum diri.

Mengapa mereka bersikap demikian? Mari kita simak lebih dalam dan Anda akan terkejut bahwa Anda pernah atau sering melakukan hal tersebut.

BERHARAP: MENGINDIKASIKAN KERAGUAN

Berharap dan berdoaah sebelum Anda membuka sebuah posisi, namun bukan pada saat Anda berada di dalam sebuah posisi. Mengapa?

Seperti yang telah saya uraikan sebelumnya, salah satu hal yang membedakan trader dengan gambler adalah sikap aktif dan pasif. Seorang trader dapat dan harus bersikap aktif dalam merealisasikan keuntungan dan membatasi kerugian. Namun, seorang gambler tidak dapat berbuat apa pun setelah meletakkan uangnya di meja judi, selain menunggu hasil akhir muncul, tidak peduli untung atau rugi.

Ketika kita berharap dalam trading, kita “memaksa” market bergerak mengikuti kemauan kita. Hal itu membuat kita menjadi pasif dan menumpahkan tanggung jawab pada market. Padahal seharusnya traderlah yang bertanggung jawab untuk merealisasikan keuntungan ataupun membatasi kerugian. **Anda yang bertanggung jawab terhadap hasil trading Anda sendiri**, bukan market ataupun orang lain. Berharap pada saat trading akan melumpuhkan intuisi dan akal sehat kita, membuat kita tidak bisa mengambil keputusan dengan bijaksana. Saat market tidak bergerak sesuai kemauan Anda, sikap berharap membuat Anda terpaksa pada kemauan Anda.

Satu hal yang perlu Anda ingat adalah pendapat kita saat trading

tidak bisa selalu benar 100%. Tapi itu wajar. Seorang trader yang berhasil tidak harus selalu benar sepanjang waktu. Yang perlu Anda perhatikan adalah bahwa Anda tidak boleh memaksakan pendapat Anda. Market tidak peduli pada keinginan Anda. Market hanya bergerak berdasarkan perintah beli dan jual dari sekian banyak trader.

Berdoa dan mengharapkan terjadinya sebuah keajaiban tidak akan bisa memengaruhi pergerakan market sedikit pun. Saat Anda menjumpai diri Anda sedang berharap dan berdoa dalam trading, hal ini menunjukkan bahwa Anda sedang ragu-ragu dan Anda menyadari bahwa ada sesuatu yang tidak beres dalam transaksi Anda. Ketika itulah, Anda harus segera berhenti dan mengevaluasi trading Anda.

Yang membuat kita berdoa dan berharap adalah perasaan takut rugi atau takut salah. Kita dapat menghindari sikap berharap dengan cara berpura-pura bahwa saat itu kita tidak sedang berada dalam posisi apa pun dalam market. Dengan demikian pemikiran kita menjadi netral dan objektif. Sekali lagi, berdoalah sebelum Anda membuka transaksi. Janganlah “melempar” kesalahan yang Anda buat pada saat trading kepada Tuhan.

MENYALAHKAN ORANG ATAU HAL LAIN SEBAGAI PENYEBAB KERUGIAN

Manusia mempunyai kecenderungan alamiah untuk menyadari adanya sesuatu hal yang tidak beres serta menyadari adanya suatu kesalahan. Hal ini sebenarnya dapat dijadikan sebagai umpan balik untuk memperbaiki kesalahan sehingga ia dapat meningkatkan kinerja. Sayangnya, manusia juga sering kali memiliki gengsi yang tinggi, sehingga ia tidak suka dipersalahkan. Ia malu mengakui kesalahannya dan lebih memilih untuk mengambinghitamkan orang lain atau hal lain di sekitarnya.

Seorang trader yang rugi sering kali menyalahkan situasi di sekitarnya, entah itu broker atau rekan yang memberi rekomendasi yang tidak akurat, suasana di sekitarnya, koneksi internet, dan bahkan menyalahkan market yang tidak mengikuti kehendaknya. Bahkan, tidak jarang saya mendengar seorang trader yang memaki-maki market, seperti ini:



“IHSG parah! Bursa regional naik, kenapa IHSG anomali?”

“Sekuritas A atau B sangat tidak masuk akal, mereka yang melakukan guyuran saham X!”

“Forex benar-benar sebuah perjudian, saya selalu gagal dalam trading

Forex, walaupun sudah mencoba strategi terbaik bahkan membeli

forex, walaupun sudah mencoba strategi terbaik. Bahkan memberi 'robot'."

"Si A ternyata tidak pandai-pandai amat dalam menganalisis, buktinya rekomendasi yang ia berikan malah membuat saya rugi!"

Sekali lagi, market tidak mempunyai kewajiban apa pun untuk mengikuti keinginan trader! Trader sendirilah yang harus menyesuaikan diri dalam mengikuti pergerakan market, baik dalam mengoptimalkan keuntungan ataupun melakukan proteksi modal. Jika kita telah mengetahui hal tersebut, masihkah kita akan menyalahkan market?

Setiap pengambilan keputusan dalam trading merupakan keputusan Anda sendiri, sekalipun Anda melakukannya berdasarkan rekomendasi orang lain, ataupun berdasarkan analisis Anda sendiri. Ketika tanggung jawab berada di tangan Anda sendiri, bolehkah Anda menyalahkan orang lain? Apakah sikap menyalahkan orang atau hal lain dapat meningkatkan performa trading Anda? Tentu saja tidak.

Dibutuhkan keberanian dan kerendahan hati yang sangat besar untuk mengakui kesalahan. Dengan mengakui kesalahan, berarti kita sudah melakukan langkah pertama dalam menyembuhkan rasa sakit dan kecewa. Mengakui kesalahan membuat diri kita tenang dan bebas dari rasa egois dan sombong. Kita akan merasa lebih rileks, dan observasi trading dapat kita lakukan dengan objektif, seperti mengubah taktik dan strategi trading. Terkadang permasalahan yang muncul bukan disebabkan oleh strategi yang buruk, melainkan tindakan emosional trader. Dengan mengakui kesalahan, trader dapat memperbaiki emosinya.

Jika anda ingin menjadi trader yang berhasil, Anda harus mengembangkan diri Anda, yaitu dengan mencari kesalahan dan mengevaluasinya. Jika Anda belum melakukannya, Anda harus sadar bahwa market-lah yang selalu benar dan Anda akan terus membuang uang Anda selama Anda belum menciptakan struktur mental yang kuat. Dengan kata lain,

jangan pernah terpatok pada opini tertentu dan menolak untuk mengakui bahwa Anda bisa salah dalam memprediksi market. Setiap trader sukses menyadari bahwa dia bisa salah sebagaimana ia bisa benar.

Balas Dendam: Menginginkan Uang yang Telah Hilang Kembali Lagi

Market tidak menyebabkan Anda mengalami kerugian. Andalah yang bertanggung jawab terhadap seluruh tindakan Anda. Maka ketika Anda marah dan ingin balas dendam, sebenarnya Anda sedang mencoba balas dendam terhadap diri Anda sendiri. Sungguh tidak masuk akal jika Anda balas dendam terhadap diri Anda sendiri. Rasa frustrasi dan marah akan menciptakan kesalahan berikutnya dalam trading dan akan menciptakan kerugian yang lebih besar lagi.

Ketika mengalami kerugian, Anda tidak mau berhenti trading karena Anda ingin uang Anda segera kembali. Mari kita simak contoh trader Andi dalam trading Forex berikut ini. Andi mengalami kerugian sebesar 700 USD (sekitar 30% dari total modalnya yang sebesar 2000 USD). Apakah ia merasa cukup dengan keuntungan 100 USD dalam trading berikutnya? Pada saat itu jelas sekali bahwa market menunjukkan potensi keuntungan hanya sebesar 100 USD. Namun bagi trader yang baru saja mengalami kerugian sebesar 700 USD, memperoleh 100 USD saja tidak akan cukup karena ia tidak bisa mengembalikan kerugian. Andi akan merasa puas jika ia memperoleh keuntungan mendekati 700 USD, bahkan lebih.

Mari kita coba berpikir realistis. Apakah transaksi yang satu mempunyai kewajiban tertentu terhadap transaksi lainnya? Market tidak tahu-menahu dan tidak peduli seberapa banyak kerugian atau keuntungan yang Anda dapat pada transaksi sebelumnya ataupun sesudahnya. **Sebuah transaksi sama sekali tidak ada hubungannya dengan transaksi Anda berikutnya, atau terhadap 50 transaksi berikutnya.** Hal ini harus dicamkan baik-baik sepanjang trading.

Jadi, mencoba untuk mengembalikan kerugian melalui transaksi berikutnya sungguh tidak masuk akal. Anda dapat memetik keuntungan hanya sebesar potensi yang ditawarkan oleh market.



Ketika Anda merasa ingin sekali mengembalikan kerugian lewat trading berikutnya, dan tertantang untuk berjuang melawan market, Anda sedang menciptakan kehancuran trading! Kita harus mengalir mengikuti pergerakan market, bukan melawannya karena kita tidak

bisa menang melawan market. Market digerakkan oleh sejumlah besar trader yang mempunyai berbagai keinginan. Kita tidak bisa mengubah pergerakan market, namun kita dapat mengubah dan memperbaiki diri sendiri.

Dollar Cost Averaging/Averaging Down

Dollar cost averaging/averaging down merupakan strategi yang sering digunakan oleh investor. Averaging down dilakukan ketika dalam sebuah investasi terjadi koreksi pada harga yang lebih rendah, dan investor memanfaatkan momen tersebut dengan menambah saham sebelum harganya kembali naik.

Bahkan, sering kali investor dengan sabar menunggu untuk membeli saham ketika harga benar-benar murah, dan ketika harga naik, investor akan memperoleh keuntungan dari harga rata-rata keseluruhan sahamnya.

Seperti yang telah saya utarakan pada bagian awal buku ini, strategi yang digunakan oleh investor tidak dapat dicampuradukkan dengan trader. Averaging down tidak cocok digunakan oleh trader yang notabene menggunakan rentang waktu jauh lebih kecil daripada investor.

Averaging down dalam trading akan menambah potensi risiko trader atau menjadi faktor pengali bagi kerugian yang telah terjadi sebelumnya. Padahal, seperti yang telah Anda ketahui, hal terpenting dalam trading adalah meminimalkan risiko sekecil mungkin. Mencari keuntungan dalam setiap trading itu penting. Namun, meminimalkan risiko dalam trading adalah 100 kali lebih penting daripada upaya mencapai keuntungan. Dengan gambaran perbandingan seperti itu, saya yakin jika Anda pasti telah memahami betapa pentingnya mengeliminasi risiko.

Sering kali trader melakukan Averaging down hanya untuk mempertahankan pendapatnya, dan tidak mau melakukan stop loss. Dengan

menambah posisi, mereka memberi kesempatan kedua bagi diri mereka untuk menunjukkan bahwa pendapat mereka benar.

Masalahnya, ketika suatu saat Anda melakukan averaging down dan ternyata berhasil, alam bawah sadar Anda akan memperoleh sebuah

ternyata benar, akan bukannya Anda akan memperbaiki sebuah sinyal yang salah. Anda akan merasa bahwa strategi tersebut baik dan akan mengulanginya lagi.

Ketika seorang trader terus-menerus melakukan averaging down, yang menjadi pertanyaan adalah bagaimana jika di market terus melanjutkan koreksinya seperti pada masa bearish tahun 2008 silam? Sanggupkah trader melakukan averaging down terus-menerus hingga mencapai harga terendah sebelum ia kehabisan “peluru”?

Ketika trader terus melakukan averaging down, unrealized loss semakin besar, sementara dana yang tersisa semakin menipis. Pada saat market mencapai titik terendah dan menunjukkan tanda-tanda reversal, trader tersebut tidak lagi mempunyai uang untuk membeli saham di momen yang bagus tersebut. Ia hanya bisa menunggu sampai unrealized loss hasil dari averaging down berbalik menjadi profit, atau setidaknya impas. Pertanyaannya, sampai kapan? Berapa lama harga saham tersebut akan kembali seperti semula?

Beberapa jenis saham terutama saham blue chips yang memiliki nilai kapitalisasi tinggi seperti ASII, PTBA, UNTR, BBRI, dan sebagainya, tergolong baik dalam pemulihan harga saham setelah masa krisis. Bahkan pada akhir tahun 2011, kedua saham tersebut telah mencetak harga tertinggi (new high). Namun, untuk beberapa saham lain seperti BUMI yang pernah manggung pada kisaran Rp8.550 pada pertengahan 2008, hingga awal tahun 2011, BUMI tidak dapat melebihi Rp3.400.

Ketika transaksi Anda dalam posisi rugi, jangan ngotot mempertahankan pendapat Anda dan hentikan segera kerugian itu. Jangan memperburuk keadaan dengan menambah posisi dengan averaging down.

Sebagai seorang trader terbesar di zamannya, bahkan hingga saat ini, Jesse Livermore pernah mengalami kerugian yang sangat besar dalam trading saham. Namun setelah itu ia melakukan evaluasi besar-besaran terhadap kesalahan yang telah dilakukannya dan menghasilkan berbagai strategi trading yang luar biasa bagus.



Ia menjalankan sistem trading-nya dengan penuh disiplin. Dari sekian banyak strategi yang ia gunakan, ada satu strategi yang menarik karena TIDAK digunakan oleh trader-trader besar lainnya, yaitu “**Never do**

dollar cost averaging!" Jesse bahkan mengatakan bahwa strategi averaging down merupakan strategi bagi para pecundang.

"He (Jesse Livermore) would never buy a stock making new lows and he learned over time to never average down in price by buying more of stock as it began to decline in price. This strategy, called dollar cost averaging is losing strategy and one that none of the great traders follow."

Satu-satunya alasan yang benar untuk membuka sebuah posisi adalah ketika Anda melihat sebuah peluang dan Anda yakin market sedang memberikan kesempatan bagus untuk membuka sebuah posisi buy atau sell, bukan karena Anda tidak mau mengakui kesalahan Anda.

Averaging atau menambah porsi saham yang sama hanya dibenarkan ketika ada peluang yang baik dalam pasar, alias Averaging Up (membeli saham di atas harga yang telah kita miliki). **Averaging up dilakukan ketika telah terjadi konfirmasi bahwa harga saham yang bersangkutan berhasil breakout dari resisten yang cukup kuat, yang menunjukkan peluang profit terbuka lebar.**

Demikian juga sebaliknya dalam transaksi short selling, "averaging up" dilakukan ketika harga berhasil breakdown dari suport yang berarti peluang profit terbuka lebar, dengan menambah posisi short selling. Bahkan averaging up merupakan sebuah strategi yang baik dalam trading. Contoh averaging up dapat dilihat dalam subbab Re-entry mengenai pembahasan Sistem Trading sebelumnya.

ANTI STOP LOSS

Untung dan rugi adalah bagian dari trading. Untuk menjadi seorang trader yang berhasil, trader harus rela membatasi kerugiannya dan melangkah ke trading berikutnya yang lebih menguntungkan.

Cut loss atau stop loss atau protective stop merupakan sebuah topik hangat bagi kalangan trader dan investor. Sekalipun demikian, cut loss sering kali menjadi bagian yang sangat disesalkan oleh banyak trader karena mereka tidak berani melakukannya atau karena terlambat melakukan cut loss.

Saya akui, bagian yang paling sulit dilakukan dalam trading adalah cut loss yang disebabkan oleh efek psikologis dan emosional trader, seperti berdoa, berharap, rasa takut, serakah, tidak mau mengakui kesalahan/mempertahankan pendapat yang salah. Kendalikan emosi Anda, maka Anda dapat mengendalikan trading Anda. Mengendalikan trading berarti Anda dapat mengontrol kerugian yang terjadi.

Banyak trader yang sangat sulit melakukan stop loss karena mereka berpikir transaksi yang rugi itu menunjukkan bahwa mereka telah gagal. Jangan melebih-lebihkan kenyataan yang ada. Diri Anda bukanlah cerminan dari hasil trading Anda, apa pun itu, untung ataupun rugi. Jangan menyalahkan diri dan merasa minder karena kerugian yang ada.

Cara yang terbaik untuk menghilangkan atau paling tidak meminimalkan efek emosional tersebut adalah dengan menggunakan **Automatic Stop Order**. Dengan penggunaan Automatic Stop Order, transaksi akan ditutup secara otomatis ketika harga menyentuh titik stop loss/proteksi.

Jika Anda ingin menjadi trader yang berhasil, Anda harus "mencintai" stop loss/proteksi. Artinya, kita harus senang bisa membatasi kerugian, sehingga modal kita tidak terperjara atau istilah populernya "*nyangkut*", dan senang karena modal kita terlindungi.

Tahun 2008 memberikan pelajaran yang sangat berharga untuk saya. Waktu itu terjadi krisis global dan kita semua tahu bahwa pasar saham di Indonesia turut terkena imbasnya. Waktu itu saya harus melakukan proteksi beberapa kali. Seorang rekan trader "mengejek" karena saya melakukan proteksi beberapa kali, hingga akhirnya saya memutuskan untuk menghentikan trading sampai ada tanda-tanda pembalikan arah.



Waktu itu memang saya sempat merasa minder, namun ternyata malah saya yang menuai keuntungan. Dengan melakukan proteksi dini, modal

saya tidak terpenjara dan saya bisa membeli saham dengan harga yang jauh lebih murah.

Dengan melakukan proteksi, saya mempunyai dana lebih sebagai “senjata” untuk membeli saham saat market menunjukkan tanda-tanda pembalikan arah, dan saya benar-benar diuntungkan. Portofolio saya bertumbuh dengan luar biasa.

Bayangkan jika saya anti dalam melakukan proteksi/stop loss, dana saya terpenjara tanpa keuntungan sepeser pun, dan mau tidak mau saya hanya bisa bengong menunggu harga kembali seperti semula sambil melihat trader lain mencetak profit demi profit dalam trading.

“Losing trades” adalah bagian dari trading. Trader tersukses di dunia pun sering kali mengalami kerugian dalam trading sehari-hari. Namun, mereka tidak terjebak dalam pemikiran bahwa kerugian itu adalah bagian dari diri mereka. Mereka sadar bahwa rugi dan untung adalah bagian dari trading. Mereka segera keluar dari situasi negatif dengan melakukan proteksi, sehingga mereka dapat segera mencari peluang yang lebih menguntungkan.

Dengan disiplin pada level-level entry, profit taking, stop loss/proteksi, trailing stop, dan take profit, Anda akan terhindar dari tekanan karena kerugian yang tak terbendung dan Anda akan berhasil dalam trading. Automatic Order dapat membantu Anda untuk bersikap disiplin dan mendorong Anda untuk berhasil.

Anti Cut Loss = Anti Proteksi

Cut loss atau stop loss merupakan istilah yang mempunyai konotasi negatif, yaitu kehilangan uang. Padahal cut loss merupakan tindakan melindungi modal Anda, yang disebut juga sebagai **proteksi**—istilah yang mempunyai konotasi lebih positif.

Ketika seorang trader anti cut loss, hal itu berarti bahwa ia anti proteksi atau anti melindungi uangnya sendiri. Sungguh aneh dan tidak masuk akal.

wan sadar kita akan menghindari istilah "stop loss" atau "cut loss" yang memberi makna negatif: mengurangi jumlah uang kita. Gunakan kata "proteksi", maka alam bawah sadar Anda akan lebih proaktif, karena kata proteksi memiliki arti positif, yaitu melindungi milik Anda.

TIDAK DAPAT BERHENTI

Manusia memiliki berbagai kebiasaan. Kebiasaan itu terbentuk setelah ia melakukan suatu hal secara terus-menerus dan berulang-ulang. Suatu hal akan menjadi kebiasaan setelah dikerjakan minimal 21 hari lamanya, bahkan kebiasaan yang dilakukan terus-menerus selama minimal 3 bulan perlahan-lahan akan menjadi sebuah budaya.

Bagaimana jika dalam 21 hari pertama trader masih melakukan hal-hal buruk dalam trading, seperti yang telah disebutkan di atas? Bayangkan saja jika kebiasaan buruk dalam trading itu terus dipelihara hingga 3 bulan. Tak ayal kebiasaan itu akan mengakar, menjadi sebuah "budaya" yang sangat merusak.

Andi memulai aktivitas trading dengan melakukan analisis pasar. Setelah mempertimbangkan baik-baik, akhirnya dia memutuskan untuk membeli suatu saham, dan ternyata saham itu naik sesuai prediksinya, sehingga ia dapat merealisasikan keuntungan sesuai rencana semula. Demikian hal itu ia lakukan berulang-ulang hingga suatu ketika market bergerak tidak sesuai dengan harapan dan menimbulkan kerugian. Andi yang sudah menyiapkan level proteksi menjadi ragu, dan berharap supaya kerugiannya berbalik menjadi keuntungan. Ia menahan transaksinya sedikit lebih lama, namun ternyata harga terus bergerak turun, bahkan menjebol sebuah suport. Kali ini kerugiannya telah melampaui toleransi proteksi yang ia buat.

Andi semakin bingung dan kalut: apakah ia harus menghentikan kerugian yang membengkak atau membiarkan saja, sementara harga sahamnya terus turun. Setelah kerugian menjadi begitu dalam, akhirnya Andi memutuskan untuk melakukan proteksi. Apa yang terjadi kemudian sungguh mengejutkan karena market berbalik.



sinyal yang salah bagi Andi, yaitu bila ia menahan kerugiannya lebih lama lagi, maka transaksinya tidak akan mengalami kerugian yang besar.

Sinyal yang salah itu akan sangat menghancurkan. Sebagaimana Andi, seorang trader sering kali menginginkan uangnya kembali dan ia melakukan "balas dendam". Pemikirannya yang dipengaruhi oleh rasa marah dan sakit hati membuatnya tidak dapat objektif menganalisis pasar, membuatnya tidak dapat menaati peraturan trading yang sudah ia buat sendiri.

Siklus di atas terjadi berulang-ulang, sehingga trader kehabisan amunisi baik karena terlambat melakukan stop loss atau mengenai batas margin call sehingga transaksi terpaksa ditutup oleh pialang (terutama dalam trading forex).

Berdasarkan perbincangan dengan para mantan trader yang gagal, yaitu anggota "klub 85%–90%", mereka mengakui bahwa ketika mengalami kerugian, mereka tahu bahwa mereka harus berhenti. Namun mereka tidak dapat berhenti. Lebih tepatnya, mereka tidak mau berhenti sampai seluruh akun mereka habis dan mereka mengakhiri aktivitas trading mereka dalam kekecewaan.

Sebenarnya mereka menyadari kesalahan yang mereka lakukan, yaitu tidak berhenti. Mereka sebenarnya juga tahu apa yang harus dilakukan saat itu atau ketika muncul amarah, yaitu segera berhenti untuk membatasi kerugian, namun mereka TIDAK MAU. Setelah menjadi pecundang, mereka mengambinghitamkan market sebagai sebuah tempat perjudian.

Bagaimana cara menghindari siklus emosional tersebut? Dalam Bab 10 akan dijelaskan secara lebih mendetail tentang terjadinya siklus emosional yang terus berulang dan apa solusinya supaya trader dapat keluar dari lingkaran setan tersebut.

Menyikapi Market yang Tidak Pernah Berhenti

Market selalu bergerak dan tidak pernah berhenti. Walaupun Bursa Efek Indonesia tutup pada pukul 16.00, keesokan harinya market dibuka

dengan harga yang berbeda dari saat ia ditutup. Hal ini menunjukkan bahwa market tidak pernah berhenti. Selama BEI tutup, terjadi pergerakan harga secara psikologis karena terjadi pergerakan harga pada bursa regional, baik itu index, forex, ataupun komoditas. Beberapa jenis market seperti forex bahkan buka 24 jam nonstop selama 5 hari dalam seminggu.

Trading sebenarnya sangat sederhana, yaitu menentukan kapan saat yang tepat untuk masuk, keluar, dan untuk tidak melakukan apapun, cukup mengamati. Namun sering kali hal ini dipersulit oleh trader itu sendiri. Anda hanya dapat berhenti saat Anda memutuskan untuk berhenti.

Anda sangat bebas dalam trading. Tidak ada yang mengatur kapan Anda harus mulai atau berhenti trading. Satu-satunya yang bisa mengontrol trading Anda adalah diri Anda sendiri. Karena itu, bersikaplah bijak. Saat Anda membuka sebuah posisi dan mengakhiri "permainan", lakukan dengan bijak berdasarkan trading plan Anda.

Faabay Book

GROWING PORTFOLIO VS PORTFOLIO GROWTH

"Growing portfolio" merupakan salah satu akibat dari trader yang tidak dapat berhenti. Apa dan bagaimana "growing portfolio" bisa terjadi?

Trader yang sudah telanjur mengalami kerugian besar tidak melakukan proteksi, namun terus menahan sahamnya, bahkan melakukan averaging down. Trader melakukan hal itu berulang-ulang hingga akhirnya ia mengalami "growing portfolio", yaitu suatu kondisi di mana portofolio trader dipenuhi oleh saham-saham yang berstatus rugi dan ia tidak lagi mempunyai dana cash untuk bertransaksi. Trader kembali mengisi deposit dalam akun tradingnya untuk menambah "amunisi".

"Growing portfolio" tidak sama dengan "Portfolio growth". Portfolio growth berarti bahwa portofolio seorang trader atau investor bertumbuh karena mengalami keuntungan. Sedangkan dalam growing portfolio, portofolio trader semakin membengkak bukan karena keuntungan, namun karena semakin bertambahnya saham-saham "nyangkut" yang statusnya masih rugi.



Dalam growing portfolio, Anda kelihatannya tidak kehilangan uang karena kerugian yang belum direalisasikan, namun sebenarnya Anda sangat dirugikan karena dana Anda terpenjara dan Anda tidak dapat memanfaatkan momentum-momentum trading yang sangat baik, seperti ketika terjadi reversal pada bearish tahun 2008 yang lalu.

Pada bulan Oktober–November 2008, hampir seluruh harga saham dalam kondisi harga peak/terendah dan sekitar Desember 2008–Januari 2009 terjadi sebuah pola reversal. Momen itu sangat dimanfaatkan baik oleh trader ataupun investor, dan banyak sekali trader serta investor yang meraup keuntungan ratusan persen.

Trader yang dananya “nyangkut” hanya bisa melihat, merasa iri dan kecewa, karena di milis rekan trader menceritakan keberhasilannya dengan keuntungan yang spektakuler tersebut.

DEPRESI DAN MENGHUKUM DIRI

Mengalami kerugian memang menyakitkan, apalagi kerugian yang terjadi berturut-turut dalam jumlah yang besar. Sering kali seorang trader marah, sakit hati, menyalahkan dirinya sendiri, tidak mau memaafkan dirinya sendiri. Bahkan, tidak jarang seorang trader bersikap lebih kejam terhadap dirinya sendiri daripada terhadap musuhnya yang paling jahat sekalipun. Percayalah, hal seperti ini akan membuat trading Anda semakin buruk di kemudian hari.

Rasa sedih dan menyesal yang begitu besar sering kali memicu depresi. Depresi merupakan sebuah keadaan psikis di mana penderita mengalami rasa sedih yang sangat berlebihan sehingga mengakibatkan gangguan pada fisik, bahkan dapat menjadi salah satu penyebab utama kasus bunuh diri. Salah satu penyebab depresi adalah adanya tekanan beban psikis yang merupakan dampak pemelajaran perilaku terhadap situasi sosial.

Beberapa gejala depresi seperti di bawah ini sering terjadi pada trader yang stres atau mengalami depresi (American Psychiatric Association 2000):

1. Menangis atau ingin menangis.
2. Kehilangan minat dan kenikmatan terhadap segala hal.
3. Perubahan berat badan secara signifikan.
4. Insomnia atau hipersomnia.
5. Gelisah atau keterlambatan.
6. Lelah dan lemah setiap hari.
7. Merasa tidak berharga dan merasa bersalah yang tidak wajar (bisa merupakan delusi).
8. Berkurangnya kemampuan untuk berpikir atau berkonsentrasi, sulit membuat keputusan.
9. Berulang kali muncul pikiran mengenai kematian (bukan hanya takut mati), muncul usaha bunuh diri—baik dengan rencana maupun tanpa rencana yang jelas.

Walaupun tidak sampai pada taraf depresi yang begitu parah, saya pernah mengalami sakitnya mengalami kerugian pada krisis global tahun 2008, dan sewaktu saya pertama kali melakukan aktivitas trading forex yang begitu volatil. Sakitnya luar biasa hingga saya tidak dapat tidur nyenyak di malam hari, nafsu makan berkurang, dan konsentrasi saya pada aktivitas sehari-hari terganggu. Perasaan bersalah senantiasa menghantui. Perasaan bersalah tidak sama dengan mengakui kesalahan atau kekeliruan. Tindakan mengakui kesalahan cenderung mengarah pada tindakan mengevaluasi kesalahan, namun perasaan bersalah membuat seseorang cenderung menghukum diri sendiri.

Karena menyadari bahwa saya tidak boleh terus-menerus tenggelam dalam depresi, saya mencoba untuk bangkit dan memaafkan diri. Merasa telah membuat kesalahan, saya menghentikan aktivitas trading hingga beberapa bulan, sampai rasa sakit itu perlahan-lahan sembuh dan saya siap kembali untuk masuk dalam bisnis trading saham.

Ketika saya melakukan "cuti", saya mempelajari berbagai macam ilmu trading dari berbagai sumber. Saya benar-benar penasaran dengan letak kesalahan saya, sampai pada akhirnya saya menyadari bahwa kesalahan terbesar saya adalah pada pengendalian emosi/psikologi trading.

Demikianlah, saya terus-menerus mempelajari cara mengontrol psi-



kologi trading sampai akhirnya saya berani kembali terjun ke dunia trading, baik saham maupun forex. Hasil yang saya peroleh bukanlah hasil yang spektakuler. Namun perlahan tapi pasti, saya memperoleh keuntungan yang terus bertumbuh. Sebagaimana memperoleh keuntungan, mengalami kerugian atau melakukan proteksi itu pasti, dan merupakan bagian dari trading.

Hari lepas hari saya berusaha mempraktikkan ilmu psikologi yang telah saya pelajari, hasilnya semakin konsisten dan patut saya syukuri. Sekali lagi, bukan keuntungan yang spektakuler yang saya raih, namun keuntungan yang konsisten dari profit taking dan proteksi yang konsisten pula.

Melakukan proteksi tidaklah mudah pada awalnya. Sekalipun kita semua tahu proteksi digunakan sebagai perlindungan terhadap modal kita namun tetap saja terasa sangat menyakitkan dan berakhir dengan dramatis. Ketika Anda merasa terpukul dan sangat tertekan, segeralah tutup monitor Anda. Lupakan hal itu untuk sementara waktu hingga luka yang Anda alami membaik seiring dengan berjalannya waktu. Segera setelah Anda mengalami proses pemulihan luka batin, lakukan evaluasi dengan kepala dingin dan objektif. Apa saja kesalahan yang telah Anda perbuat dalam trading terdahulu? Apakah Anda tidak membuat trading plan? Ataukah Anda tidak menaati peraturan yang telah Anda buat sendiri? Apakah psikologi Anda yang harus dibenahi? Jujurlah pada diri Anda sendiri, karena hanya Anda yang bertanggung jawab dan memikul hasil dari semua yang sudah Anda perbuat.

Ada baiknya jika setelah Anda melakukan evaluasi, Anda melakukan tes atau percobaan terhadap hasil evaluasi Anda dengan menjalankan aktivitas trading pada akun demo (pada forex) atau menggunakan data historikal pada saham (karena fasilitas demo account belum banyak disosialisasikan di Indonesia) atau menggunakan papertrading (demo trading saham secara manual, dengan menulis transaksi di kertas, dianggap seperti transaksi sungguhan). Anggaplah papertrade ini benar-benar nyata seperti aktivitas trading yang sesungguhnya.

Tuliskan transaksi Anda seperti halnya Anda melakukan trading yang sebenarnya. Buatlah trading plan dan trading rules Anda, dan lakukan

aktivitas beli dan jual, lengkap dengan area take profit, trailing stop, dan stop loss. Lakukan dengan serius, sebagaimana Anda sedang melakukan trading yang sebenarnya. Melakukan papertrade dengan asal-asalan hanya akan membuang waktu Anda yang sangat berharga.

Paper trading setelah mengalami kerugian memberikan dua dampak positif bagi Anda, yaitu:

- 1) Membantu Anda disiplin dan belajar untuk tidak mengejar keuntungan demi mengembalikan kerugian secepatnya.
- 2) Memberi jeda untuk alam bawah sadar Anda supaya dapat merelakan kerugian yang telah terjadi. Dengan kata lain, virtual trading membantu Anda untuk menyembuhkan kekecewaan dan menstabilkan emosi Anda. Emosi Anda akan lebih stabil, sehingga Anda tidak lagi gelisah untuk mengejar profit dan menghindari siklus yang menghancurkan trading Anda. Saya telah mencobanya dan hasilnya cukup memuaskan. Cobalah!

Faabay Book

Ketika Anda mengalami kerugian, maafkanlah diri Anda. Berhentilah trading untuk menstabilkan emosi dan menyemangati diri Anda sendiri. Baru setelah emosi Anda stabil, Anda dapat kembali trading.

MINDSET YANG SALAH KETIKA MEMPEROLEH KEUNTUNGAN SPEKTAKULER

Seperti yang telah diuraikan dalam topik Sistem Trading, ketika Anda memperoleh keuntungan, yang harus Anda lakukan adalah merealisasikan keuntungan Anda saat mencapai target dengan trailing stop, menjual setengah dari saham Anda, atau menjual seluruh saham Anda.

Berikut ini kita tidak membahas mengenai strategi profit taking tersebut, namun kita akan membenahi pola pikir Anda saat memperoleh profit dan saat Anda memperoleh "durian runtuh"! Mungkin Anda akan terkejut ketika Anda mengetahui kenyataan yang ada.

Pola pikir yang terbentuk sejak kecil membentuk pandangan kita

terhadap uang, waktu, dan usaha. Berikut ini pola pikir yang harus kita benahi:

WAKTU ADALAH UANG

Kita semua sudah terbiasa dengan peribahasa “waktu adalah uang”, sehingga untuk mencapai hasil kerja yang maksimal dibutuhkan pula waktu yang cukup lama. Untuk mencapai uang sebanyak puluhan juta hingga ratusan juta, biasanya orang membutuhkan waktu cukup lama. Paling sedikit, mereka membutuhkan beberapa hari atau mungkin beberapa minggu, atau bahkan beberapa tahun bagi kalangan tertentu.

Larry Levin dalam bukunya *Emotion Free Trader* membukakan fakta yang mengejutkan bahwa hal ini sama sekali tidak berlaku dalam trading. Seorang trader bisa saja menciptakan (atau bahkan kehilangan) uang sebanyak jutaan, puluhan juta, ratusan juta, hingga miliaran rupiah dalam waktu yang sangat singkat, yaitu hanya dalam hitungan jam atau menit, bahkan detik! Untuk dapat menjadi seorang trader yang berhasil Anda harus benar-benar mempersiapkan mental Anda dalam menghadapi hal tersebut.

Masalahnya, banyak orang yang tidak terbiasa dengan hal tersebut dan mereka tidak siap mental karena pola pikir yang salah. Kebiasaan dan didikan yang kita bawa sejak kecil, tanpa sadar telah membuat kita merasa “tidak layak” mendapat “durian runtuh” dalam waktu sesingkat itu. Alam bawah sadar kita mengatakan ada yang salah jika kita memperoleh keuntungan spektakuler secepat itu. Walaupun terlihat sepele, namun hal ini akan menimbulkan permasalahan yang serius.

KERJA KERAS UNTUK MENJADI KAYA?

Seperti halnya waktu, kita terbiasa mengaitkan jumlah uang yang kita peroleh dengan besarnya usaha yang kita lakukan untuk mendapatkannya. Dalam pekerjaan sehari-hari, semakin rajin seseorang bekerja, semakin banyak hasil yang ia peroleh.

Hal ini sangat berbeda dengan kenyataan dalam dunia trading. Se-

perti yang telah kita bahas sebelumnya bahwa seorang trader dapat memperoleh ribuan bahkan jutaan dolar hanya dalam waktu yang sangat singkat dengan tenaga yang sangat minim, yaitu menganalisis dan menelpon broker atau order lewat online trading, menekan tombol keyboard atau mouse. Hal ini terdengar aneh bagi banyak orang dan, yang lebih parah lagi, hal ini tidak sesuai dengan *mental images* mereka.

Masyarakat sudah terbiasa dengan bekerja 8 jam sehari, 5 sampai 7 hari seminggu untuk memperoleh uang. Gambaran itulah yang ada dalam benak masyarakat, yang mereka lihat sejak kecil hingga dewasa. Gambaran tersebut membuat Anda merasa ada yang tidak beres jika ternyata Anda memperoleh uang dengan energi yang sangat minim. Oleh karena itu, kita harus mengubah gambaran yang salah itu.

Kita semua mempunyai *self-image* atau gambar diri tentang pribadi kita di alam bawah sadar. Gambar diri yang tertanam di benak kita mengendalikan hampir segala sesuatu dalam hidup kita. Gambar diri adalah apa yang kita percayai atau yakini dalam hidup kita. Gambar diri kita belum tentu benar, namun setidaknya diri kita menganggap dan meyakini sebagai sesuatu yang benar. Gambar diri kita mempunyai kekuatan yang luar biasa, jauh lebih besar dari yang dapat Anda bayangkan. Gambar diri Anda jauh lebih besar kekuatannya dari segala macam bentuk usaha untuk berhasil, misalnya dengan kemauan keras, berpikir positif, dan lain-lain.

Sebagai contoh, seseorang wanita gemuk hendak tidak akan berhasil mengurangi berat badannya selama ia masih mempunyai gambar diri sebagai seorang wanita gemuk. Ketika ia mengubah gambar dirinya dan mampu melihat dirinya sebagai seorang wanita yang bertubuh langsing, maka tidaklah sulit untuk menurunkan berat badannya dan mewujudkan keinginannya menjadi wanita yang langsing.

Demikian pula dalam trading, **Anda harus mengubah gambar diri/ self-image Anda dengan benar, yaitu menjadi seorang trader yang layak memperoleh keuntungan spektakuler, tanpa memedulikan waktu dan keras atau tidaknya Anda bekerja.**

Memang rasanya senang luar biasa ketika Anda mendapat profit yang spektakuler. Namun jauh di dalam alam bawah sadar, Anda tidak merasa

benar sama sekali. Jika alam bawah sadar kita merasa tidak nyaman saat kita memperoleh uang secepat itu, maka ia akan mengatakan pada diri Anda bahwa Anda tidak layak mendapatkan uang tersebut. Alam bawah sadar yang superkuat itu akan mengesampingkan pikiran alam sadar Anda, dan mencari cara apa pun juga untuk mengembalikan uang itu.

Percaya atau tidak, hal itu akan terwujud melalui tindakan dan setiap keputusan yang Anda ambil! Alam bawah sadar kita mempunyai kekuatan yang luar biasa besar! Bila Anda mempunyai keyakinan atau pola pikir yang sangat kuat tentang diri Anda, alam bawah sadar Anda akan berjuang untuk mewujudkannya.

Hal itu terjadi dengan diawali oleh sikap trader yang merasa terlalu cepat atau terlalu mudah dalam memperoleh uang tersebut. Mereka berpikir, "Jika saya bertransaksi lebih lama lagi atau saya ulangi sekali lagi transaksi yang tadi, pasti saya akan mendapat keuntungan yang lebih banyak." Satu hal yang harus Anda sadari adalah market dapat mengambil uang Anda secepat dan semudah ia memberikannya kepada Anda. Karena itulah Anda harus melindungi keuntungan yang telah Anda realisasikan. Jangan hanya karena market memberi Anda 30% profit dalam 2 menit, Anda mengira bahwa market akan melanjutkan rally dan memberi Anda keuntungan yang lebih besar lagi.

Satu-satunya cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan mempersiapkan mental. Daripada terlalu berharap supaya market melanjutkan pergerakannya ke arah yang Anda inginkan, lebih baik Anda waspada dan mempersiapkan diri menghadapi segala kemungkinan yang dapat terjadi, karena market dapat melakukan apa pun termasuk mengambil kembali keuntungan Anda dan mengubahnya menjadi kerugian.

Dengan mempersiapkan mental dalam menghadapi situasi tersebut, maka Anda telah melindungi modal dan keuntungan Anda. Bisa saja market melanjutkan pergerakannya seperti yang Anda inginkan, namun jauh lebih penting bagi Anda untuk berfokus dan waspada jika sewaktu-waktu market berbalik arah.

Ingatlah bahwa bertindak secara bijaksana dengan **melindungi**

modal Anda adalah seratus kali lebih penting ketimbang mengejar keuntungan. Jangan terjebak dalam pemikiran bahwa market harus melanjutkan rally karena ia telah memberi Anda keuntungan besar sejauh ini. Market tidak mempunyai kewajiban apa pun untuk menuruti kemauan Anda. Siapkan diri Anda untuk menghadapi segala kemungkinan dan Anda akan mempunyai lebih banyak kesempatan untuk merealisasikan dan melindungi profit Anda.

EUFORIA DALAM MARKET BULLISH

Euforia merupakan sebuah kondisi psikis yang secara medis dijelaskan sebagai perasaan gembira yang meluap-luap dan berlebihan. Euforia dalam jangka pendek sering kali terjadi pada seorang atlet yang baru saja memenangkan pertandingan, seorang pria atau wanita yang baru saja mencapai klimaks dalam berhubungan intim, juga pada trader yang baru saja memperoleh keuntungan besar.

Euforia merupakan kebalikan dari depresi, dan dalam taraf menengah, euforia juga merupakan permasalahan psikis yang tidak boleh disepelekan. Orang yang mengalami euforia mengalami beberapa atau semua gejala berikut ini:

- Senang luar biasa.
- Sangat bersemangat.
- *Overconfidence*, memiliki rasa percaya diri yang berlebihan.
- Hiperaktif, menjalankan aktivitas dengan berlebihan.
- Ingin terus mengulangi hal yang membuatnya senang, seakan-akan tidak akan pernah berakhir.
- Halusinasi.
- Gelisah.
- Menjadi pelupa.
- Tidak bisa beristirahat.
- Bingung dan kehilangan orientasi.

Trader yang mengalami euforia biasanya adalah trader yang baru saja mencapai untung besar berturut-turut. Trader merasa senang luar biasa dan merasa sangat percaya diri bahwa hal itu akan terus-menerus terjadi. Dalam hal ini trader terjebak dalam sebuah ilusi. Market yang telah memberikan keuntungan selama beberapa kali bagi Anda tidak mempunyai kewajiban apa pun dan tidak mempunyai alasan apa pun untuk terus memberi keuntungan bagi Anda.

Trader yang mengalami euforia tidak akan bisa melihat market dari sudut pandang yang objektif dan tidak dapat mengambil keputusan dengan bijaksana sehingga dapat berakibat fatal.

Saya pribadi pernah mengalami hal ini ketika sebuah harga saham second liner menanjak naik dalam rentang waktu yang cukup lama, saya terjebak dalam euforia dan mulai tidak objektif ketika terjadi pembalikan tren. Hal ini memberi pelajaran berharga bagi saya untuk tidak terjebak dalam euforia lagi.

Trader profesional tahu bahwa mereka harus mengambil waktu istirahat sejenak setelah mereka berhasil memperoleh keuntungan yang luar biasa. Mereka menenangkan emosinya supaya dapat tetap objektif dan tidak terjebak dalam euforia.

"Bull markets are born on pessimism, grow on skepticism, mature on optimism, and die on euphoria."

— Sir John Templeton —

Oleh karena itu, waspadalah ketika Anda mulai menyadari diri Anda masuk dalam sebuah euforia. Tetaplah objektif dan tidak terpengaruh oleh emosi, tidak sembarang menambah posisi.

TIDAK ADA TRADING YANG SEMPURNA

Banyak dari kita yang beranggapan bahwa kita harus memiliki trading yang sempurna untuk menjadi trader yang berhasil. Sempurna dalam membeli saat harga paling rendah (*lowest*), dan dalam menjual saat

harga berada di posisi paling tinggi (*highest*). Namun dalam kenyataannya, tidak ada trading yang sempurna itu.

Banyak sekali trader menginginkan sebuah “jurus pamungkas”/holy grail/sistem yang sempurna untuk mencapai trading yang senantiasa menguntungkan. Sepandai apa pun tupai melompat, pasti bisa terjatuh. Demikian pula dengan trader, sepandai apa pun seorang trader profesional—bahkan trader besar dunia sekalipun—tetap bisa membuat kesalahan dalam trading dan mengalami kerugian.

Trading yang berhasil tidak harus 100% sempurna, baik dalam harga maupun dalam persentase keberhasilan. Trading yang berhasil berarti bahwa kita berhasil menciptakan trading yang berkualitas, yaitu suatu kondisi yang stabil dan konsisten baik dalam mencapai keuntungan maupun dalam membatasi kerugian.

Faabay Book

Seorang trader yang sudah membuat trading plan dan trading rules harus yakin dan disiplin. Yakin, berarti Anda tidak mudah terpengaruh oleh isu, rumor, atau rekomendasi dari trader lain yang tak jelas alasannya. Disiplin, berarti Anda harus menaati trading plan dan trading rules, termasuk ketika trading rules Anda tidak mengizinkan Anda untuk berada di dalam market.

Tanpa bermaksud mengambinghitamkan orang lain, ketika saya tertarik dengan analisis seorang trader dan mencoba mengikutinya serta mengabaikan sistem yang telah saya buat sendiri, biasanya saya malah mengalami kerugian. Tidak ada yang salah dengan analisis rekan saya ataupun sistem saya. Pada akhirnya, market bergerak mencapai titik target rekan saya dan target saya sendiri.

Kerugian yang saya buat terjadi karena sikap plin-plan atau bergonta-ganti trading plan yang menyebabkan saya bingung dan tidak yakin dalam melaksanakan trading plan saya sendiri ataupun trading plan rekan saya. Waktu itu saya tidak disiplin dan merasa bingung dengan adanya dua sistem yang saya jalani sekaligus.

Setelah saya menyadari hal itu, saya berusaha untuk percaya diri dengan sistem/trading plan yang sudah saya buat, dan tidak bergonta-ganti trading plan, apa pun alasannya. Hasilnya sungguh memuaskan. Walaupun keuntungan yang saya raih tidak spektakuler, namun dengan konsisten menjalankan trading plan saya memperoleh hasil yang stabil dan memuaskan.

Soeratman Doerrachman, panutan trader Indonesia, sering kali mengungkapkan bahwa "*Chart is an art*", yang berarti membaca grafik merupakan sebuah seni, di mana trader yang satu bisa memiliki sudut pandang yang berbeda dari trader yang lain.

Karena itu, rasa **percaya diri sangat penting bagi trader**. Jangan merasa analisis Anda salah hanya karena Anda dan rekan Anda berbeda sudut pandang dalam menganalisis grafik atau rekan Anda sudah jauh lebih senior. Bisa saja kedua-duanya benar, namun dalam rentang waktu yang berbeda.

Jika Anda telah mengerjakan "Pekerjaan Rumah" Anda dengan sebaik mungkin, percayalah bahwa sistem yang Anda buat akan bekerja dengan baik.

Bagaimana caranya memperoleh rasa percaya diri dalam mengambil keputusan? Satu-satunya cara untuk mengasah kemampuan dan rasa percaya diri adalah dengan terus belajar dan berlatih. Para trader profesional juga pernah melalui proses sebagai seorang pemula dan pernah mengalami jatuh bangun. Namun mereka tidak putus asa. Mereka terus belajar dan berlatih hingga menjadi percaya diri dan kemampuan mereka terus meningkat.

Sekali lagi, tidak ada trading yang sempurna. Oleh karena itu, kita membutuhkan adanya proteksi yang akan membatasi kerugian kita. Tidak ada *holy grail* atau rumus pasti dalam menghasilkan keuntungan. Yang harus Anda lakukan adalah menciptakan transaksi yang berkualitas dan percaya terhadap trading plan yang sudah Anda buat sendiri.

LANGKAH BAYI

- Apakah kesalahan psikologis yang sering kali Anda perbuat? Lakukan evaluasi dan perbaikan!
- Maafkan diri Anda (bagi yang pernah mengalami trauma/terpukul karena kerugian yang besar)

Dapatkan tips dan update terbaru *Smart Traders Not Gamblers* di bit.ly/smarttradersnotgamblers

Digital Publishing 2020
Faabay Book

Bab 9

MENJADI TRADER PROFESIONAL

"Trade for extremely consistent gains, and tiny losses - not for a few 'homerun' gains and many 'modest' losses."

—MIKE REED—

Trader profesional tidak selalu benar. Terkadang mereka juga salah dalam memprediksi dan mengalami kerugian. Namun secara probabilitas, frekuensi kegagalan jauh lebih kecil apabila dibandingkan dengan frekuensi keberhasilan.

Setiap trader profesional pada awalnya adalah seorang amatir juga. Mereka pernah melewati proses seperti yang Anda alami saat ini. Trader profesional tahu sakitnya mengalami kerugian besar, kehabisan uang, dan masa-masa downtrend/bearish yang mencekam, juga kebahagiaan memperoleh keuntungan luar biasa dan mengalami masa-masa uptrend yang indah.

Ketika 90% trader gagal, apa sebenarnya yang membuat 10% yang lainnya berhasil?

Saya pribadi pernah merasakan bagaimana darah saya mengalir deras dan berkeringat dingin ketika melihat harga saham meluncur dan kerugian semakin membengkak. Saya juga pernah merasakan kegembiraan luar biasa ketika transaksi berjalan mulus dan terjebak euforia sehingga akhirnya mengalami kerugian yang cukup dalam. Apa yang saya lakukan kemudian? Bab ini merupakan cerminan pengalaman saya dalam

perjalanan aktivitas trading saya hingga mencapai kinerja yang konsisten dan jauh lebih baik. Dalam bab ini kita juga akan mempelajari apa saja yang dilakukan oleh para trader seperti Jesse Livermore, Alexander Elder, Peter Schiff, dan Van K. Tharp untuk menuju kesuksesan.

EVALUASI KESALAHAN, MENINGKATKAN KUALITAS TRANSAKSI

Dalam aktivitas trading sehari-hari, saya menjumpai banyak sekali analis, pelaku pasar, dan pengamat, baik melalui facebook, twitter, *mailing list*, koran, maupun media yang lain. Setiap pengamat dan pelaku pasar mempunyai pandangan dan pendapat masing-masing tentang pergerakan harga pasar atau suatu saham tertentu.

Ketika seorang pengamat melontarkan pendapat atau analisisnya tentang saham tertentu, biasanya setelah itu muncul berbagai respons dari para pelaku pasar dan analis lain. Ada beberapa rekan yang sangat optimis, ada pula rekan yang sangat pesimis, ada yang mendukung, ada pula yang dengan terang-terangan mengkritik pandangan pengamat tersebut.

Saya pribadi sering menerima masukan dari beberapa rekan trader, analis, pelaku pasar, pengamat, maupun yang lain. Terkadang mereka memberi pandangan yang berbeda dengan pandangan saya. Ada yang berupa saran yang membangun, ada pula yang berupa kritik yang kurang enak untuk diterima.

Namun bagaimanapun juga, enak atau tidak enak, senang atau tidak senang, semua masukan tersebut merupakan sebuah alarm atau peringatan bagi diri saya, supaya saya tetap waspada dan dapat terus mengevaluasi kinerja trading saya. Bahkan tidak jarang, saya mendapat ilmu baru atau nilai tambah dari semua masukan dan evaluasi tersebut. Pada akhirnya, saya juga yang diuntungkan karena bersikap terbuka dan mau mengevaluasi diri.

Namun, sering kali bukan hal seperti itu yang kita lakukan. Terkadang ego kita muncul, sehingga kita menolak menerima masukan dan bahkan tidak mau mengevaluasi kesalahan.

Jika anda ingin menjadi trader yang berhasil, Anda harus mengembangkan diri Anda, dengan mengevaluasi diri. Jangan sampai Anda terlambat dan terus membuang uang dalam trading. Jangan pernah terpatok dalam sebuah opini tertentu, bersikaplah fleksibel. Setiap trader sukses menyadari bahwa ia bisa salah sebagaimana halnya ia bisa benar.

Kemampuan belajar, berkembang, dan menjadi seorang pakar dimulai dari kerendahan hati kita dalam mengevaluasi kesalahan dan menerima masukan. Bila kita tidak berani menghadapi kesalahan yang telah kita lakukan, kita akan dengan mudah mengulangnya sehingga kesalahan itu akhirnya menjadi sebuah kebiasaan yang mengakar. Tentunya kita tidak ingin hal itu terjadi. Sebagaimana kebiasaan buruk, kebiasaan baik pun dapat menjadi sangat kuat. Namun untuk mewujudkannya membutuhkan waktu dan usaha untuk mengembangkannya.

George Soros berpendapat bahwa entah Anda benar atau salah, itu tidak begitu penting. Hal yang lebih penting untuk dipikirkan adalah hasilnya, yaitu keuntungan ketika Anda benar dan kerugian ketika Anda salah.

Tidak penting memperdebatkan analisis mana yang benar, yang lebih penting adalah bagaimana kita mengevaluasi analisis kita pribadi dan membuat analisis atau keputusan yang kita ambil menjadi menguntungkan.

"It's not whether you're right or wrong that's important, but how much money do you make when you're right and how much you lose when you're wrong."

—George Soros—

Daripada menggunakan kata "kesalahan", akan lebih tepat jika kita menggunakan kata "bertanggung jawab". Berani bertanggung jawab terhadap semua tindakan kita adalah langkah pertama untuk mengembangkan diri. Harus kita sadari bahwa hasil yang akan muncul nanti

merupakan akibat dari keputusan yang kita ambil, dan bukan tanggung jawab orang lain.

Menyalahkan orang lain atau market hanya akan memperlambat proses belajar Anda. Bila Anda mengalami kerugian, itu adalah kesalahan Anda. Demikian pula ketika Anda memperoleh keuntungan, itu juga merupakan “kesalahan” Anda. Hal itu berarti bahwa, baik ketika Anda rugi maupun untung, semuanya merupakan tanggung jawab Anda.

Anda akan berkembang dengan cepat ketika Anda mau menerima bahwa Anda adalah satu-satunya orang yang bertanggung jawab terhadap hasil yang Anda terima. Anda harus berani menghadapi situasi yang ada.

REFLEKS YANG CEPAT DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Sering kali seorang trader pemula merasa bingung ketika harus mengambil keputusan dengan cepat dan tepat di saat yang penuh dengan ketidakpastian. Ketika harga mengenai titik proteksi dan telah dieksekusi, ternyata market berbalik arah. Sering kali trader juga merasa tidak percaya diri untuk menggunakan hasil analisisnya sendiri, dan memilih untuk mengikuti analisis trader lain yang dianggap lebih profesional. Tapi kenyataannya, analisis yang telah dibuatnya benar dan ia menyesal karena tidak menggunakannya.

Terkadang trader menguasai berbagai teori dan metode. Namun praktiknya tak semudah yang dibayangkan. Lalu bagaimana seorang trader pemula dapat menjadi seorang trader profesional? Setiap ahli/pakar di bidang apa pun mempunyai sebuah ciri khas yang sama, yaitu mempunyai refleks untuk mengolah informasi yang masuk dan mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, bahkan saat ia sendiri belum sempat untuk mendeskripsikannya secara verbal.

Ketika muncul situasi yang membingungkan, tidak ada kesempatan untuk menenangkan diri, tidak mungkin berpikir secara rasional, dan tidak ada waktu lagi untuk mencari penyebab dari permasalahan yang sedang muncul, alam bawah sadar sang pakar dengan secepat kilat

Bagaimana hal itu bisa terjadi?

DR. Kording, seorang master psikologi, mengatakan bahwa sebagian besar keputusan yang kita ambil pada situasi yang penuh ketidakpastian tersebut muncul dari pengalaman dan pembelajaran pada masa lalu. Menurut Teori Bayes, otak akan bekerja dengan menggunakan pembelajaran dan pengalaman yang telah diperolehnya semaksimal mungkin.

Terdapat sebuah kesimpulan yang sangat menarik dari penelitian yang dilakukan oleh DR. Kording, yaitu bahwa ketika seseorang cenderung ngotot untuk mempertahankan pendapatnya, maka Metode Bayesian tidak dapat diterapkan.

Ketika seseorang terpaku pada keyakinannya yang lama, ia tidak dapat mengintegrasikan informasi baru dan informasi lama seperti yang dilakukan oleh para ahli. Hal tersebut membuat mereka terlalu lambat bereaksi terhadap data baru. Jadi, para ahli tidak hanya harus cepat dalam mengambil keputusan, namun juga harus cepat merevisi keyakinan mereka ketika muncul data yang baru dan kontradiktif. Cepat dan fleksibel, adalah ciri khas dari semua ahli.

Teori Bayes membuktikan bahwa alam bawah sadar kita sangat luar biasa! Bagaimana hal itu bisa terjadi? Seorang trader profesional pasti telah menyelesaikan ribuan transaksi trading, memahami berbagai indikator, dan mengalami berbagai macam situasi pergerakan market. Beribu pengalaman tersebut membuat alam bawah sadar mereka mampu menyaring pola-pola dari hiruk-pikuk informasi di market sehingga menghasilkan sebuah tindakan atau keputusan, bahkan saat mereka tidak dapat mengungkapkannya secara verbal. Hal inilah yang disebut sebagai pembelajaran implisit.

Ketika informasi baru bermunculan di market, alam bawah sadar sang trader mengintegrasikannya secara kompleks dengan pengalaman atau ilmu yang telah diperolehnya dari pengalaman trading terdahulu. Misalnya, ketika muncul satu atau dua informasi yang tidak mendukung, informasi itu tidak serta-merta membuat trader profesional membatalkan posisinya. Meskipun demikian, bertambahnya informasi yang tidak mendukung akan mengubah estimasi trader tentang besarnya angka

Kemudian trader mulai menyadari bahwa ada yang salah dengan transaksinya, sebelum ia sendiri sempat menjelaskan apa yang sedang terjadi. Kesan yang mendalam tersebut berasal dari suatu hal yang sangat penting (dan bukan hanya sebuah intuisi), yaitu ANALISIS MATEMATIS ALAM BAWAH SADAR KITA.

Lalu, apa sebenarnya yang menghalangi para trader untuk menjadi seorang ahli atau profesional? Bagaimana kita bisa menjadi seorang "Bayesian" yang baik?

Ketika market senantiasa berubah-ubah volatilitasnya, seorang trader profesional akan menyatukan data-data baru dengan setumpuk "database lama" yang berupa pengalaman pribadi untuk mengantisipasi gerakan market berikutnya.

Tugas Bayesian adalah menentukan berapa nilai yang pantas untuk diberikan pada data atau pengalaman baru tersebut, dan seberapa banyak kita akan memberi nilai pada setiap pengalaman baru. Tampaknya alam bawah sadar mampu melakukan integrasi yang luar biasa antara data lama dan baru untuk mengantisipasi kejadian yang akan datang. Hal ini memungkinkan seorang trader untuk memperoleh performa yang luar biasa dalam kondisi yang cepat dan penuh tekanan, yang tidak mengizinkan alam sadar untuk melakukan proses analisis secara eksplisit. Selain trader short term (scalper ataupun day trader), hal ini juga dialami oleh pilot pesawat tempur dan petinju profesional.

Dapatkah alam bawah sadar ini dipupuk dan dikembangkan? Mungkin kita dapat belajar dari pelatihan sekelompok atlet profesional berikut ini dan mengembangkan sebuah model untuk memperbaiki performa trader.

PENELITIAN PADA PSIKOLOGI ATLET/OLAHRAGAWAN

Sebuah penelitian memperlihatkan beberapa unsur penting dari performa atlet superior. Faktor psikologis apa saja yang memberikan kontribusi keberhasilan di antara para atlet profesional? Apa hubungan atau

1. Menetapkan Tujuan

Dalam lebih dari 500 penyelidikan ditemukan bahwa dengan menetapkan tujuan akan mempermudah seseorang dalam menghadapi tugas-tugas jangka pendek dan mencapai tujuan jangka panjang. Tujuan yang dibuat secara sangat spesifik dapat dicapai namun tetap menantang akan membuat kinerja olahragawan tersebut lebih baik dan sangat efektif. Fakta juga mengatakan bahwa perpaduan tujuan jangka pendek dan jangka panjang dapat meningkatkan efektivitas yang berfokus pada peningkatan prestasi.

Penerapan dalam trading

Menetapkan tujuan utama Anda dalam menjalankan aktivitas trading dan target yang ingin Anda capai selama rentang waktu tertentu.

Apa sebenarnya yang menjadi tujuan utama Anda dalam trading? Sebagaimana telah diuraikan dalam bab terdahulu, kita harus mempunyai tujuan utama untuk dapat menghasilkan transaksi yang berkualitas. Tujuan utama menjadi trader profesional jauh lebih baik daripada tujuan utama untuk cepat kaya melalui trading. Dengan memiliki tujuan utama sebagai trader profesional Anda akan mempunyai motivasi dan pengendalian emosi yang jauh lebih baik daripada sekadar mengejar keuntungan yang dapat membuat Anda terjebak dalam berbagai emosi, seperti tamak dan ketakutan.

Anda juga harus menentukan target dalam menjalankan aktivitas trading, baik itu target teknikal maupun finansial seperti yang telah diuraikan dalam subbab terdahulu. Menentukan target membantu Anda untuk lebih fokus.

2. Latihan atau Repetisi

Pada bidang olahraga, seperti halnya pada bidang lain, ditemukan bahwa frekuensi latihan berhubungan erat dengan perkembangan kemampuan

atlet atau pemain profesional. Latihan rutin inilah yang menjadi penyebab utama terjadinya pembelajaran implisit, yaitu situasi yang membutuhkan



perbaiki kinerja, keterampilan dan ilmu yang tidak dapat diungkapkan secara verbal (seperti berlatih untuk memukul bola tenis). Banyaknya latihan dan percobaan dengan feedback yang cepat akan secara luar biasa membantu mengembangkan keterampilan.

Penerapan dalam trading

Keberhasilan seorang trader untuk membaca pergerakan market sangat dipengaruhi oleh kualitas dan banyaknya latihan yang telah diperolehnya. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran implisit membutuhkan ribuan pengalaman yang berkualitas sebelum seseorang menjadi master di bidangnya.

Tidak satu pun master trading yang lahir dalam satu hari, sekalipun mereka telah mengikuti berbagai seminar dan pelatihan yang menjanjikan hasil instan. Mereka yang menjadi master sejati terus-menerus berlatih dan mengalami berbagai situasi yang membuat mereka terampil dan cerdas dalam pengambilan keputusan. Mereka melakukannya selama bertahun-tahun sebelum mereka menjadi seorang ahli. *Repetition is the mother of all skills!*

3. Progressive Repetition

Seorang teman pernah mengatakan kepada saya bahwa suatu hal akan menjadi kebiasaan setelah dikerjakan minimal 21 hari lamanya. Kemudian kebiasaan yang dilakukan terus-menerus selama minimal 3 bulan perlahan-lahan akan menjadi budaya, sehingga untuk mewujudkan konsistensi dan kondisi yang stabil perlu melakukan PENGULANGAN paling tidak 1–3 bulan secara berturut-turut.

Tidak ada yang mengatakan bahwa hal di atas mudah. Menaklukkan ego diri sendiri dan mengubah kebiasaan buruk adalah suatu hal yang sangat berat karena setiap hal yang sudah terbentuk pada dasarnya akan sangat sulit untuk diubah.

Namun, jika kita mampu mengendalikan diri dengan tujuan mencapai

kondisi yang konsisten dan stabil, maka seiring dengan berjalannya waktu, kita akan lebih mudah bertahan karena secara sadar ataupun tidak, kita mulai berada dalam sebuah pola kebiasaan yang baru.

4. Tekanan sebagai Pendongkrak

Riset membuktikan bahwa adanya tekanan dalam tingkat tertentu akan membantu meningkatkan kinerja. Sedangkan tekanan yang sangat berat akan mengakibatkan kemunduran yang dahsyat bagi kinerja seseorang. Bagaimana sikap seseorang dalam memproses keinginan dan rasa gelisah, serta bagaimana cara pandang seseorang terhadap tekanan yang dialami, lebih besar pengaruhnya untuk meningkatkan kinerja.

Penerapan dalam trading

Sebagian besar trader gagal karena mereka tidak mau berkembang ketika muncul masa kritis atau masa sulit yang sangat dibutuhkan oleh alam bawah sadar untuk memupuk kemampuan trader. Tekanan dalam taraf tertentu dapat menjadi pendongkrak trader dalam menciptakan transaksi yang lebih berkualitas. Seorang trader profesional tahu benar bagaimana rasanya jatuh bangun. Ia juga pernah, bahkan sering, mengalami masa sulit.

Bagi saya pribadi, adanya tekanan sering kali menjadi motivasi yang baru untuk berhasil. Istilah "The Power of Kepepet" alias "TePoK" terdengar konyol, namun sangat besar pengaruhnya bagi diri saya. Ketika kita dalam tekanan, tiba-tiba muncul kekuatan atau ide entah dari mana, yang membuat kita bisa bangkit dan menjadi berhasil. Sebenarnya itu juga merupakan salah satu contoh dari alam bawah sadar kita yang luar biasa.

5. Belajar dari yang Terbaik

Penelitian menunjukkan bahwa semua hal yang dilakukan oleh pelatih sangat berpengaruh terhadap cara kerja si atlet. Perbedaan cara mengajar atau melatih, terutama dengan memengaruhi motivasi atlet, juga memberi pengaruh yang berarti terhadap kinerja atlet.

Penerapan dalam trading

Penting bagi trader pemula untuk bergaul dengan mereka yang telah profesional dan belajar dari mereka. Belajarlah dari yang terbaik, karena



dengan demikian Anda akan mempermudah langkah Anda menuju sukses dengan melakukan ATM (amati, tiru, dan modifikasi). Ketika kita belajar dari yang terbaik, potensi untuk sukses jauh lebih besar karena kita tahu bagaimana solusi terbaik untuk mengatasi berbagai permasalahan.

6. Percaya Diri

Keyakinan atlet akan kapasitas dirinya sangat berhubungan erat dengan kinerjanya yang sebenarnya. Keyakinan seseorang akan kesuksesannya adalah sebuah faktor yang sangat penting yang berhubungan dengan keberhasilan atlet. Penelitian menemukan bahwa intervensi terhadap rasa percaya diri seorang atlet sangat berpengaruh terhadap kinerja, apalagi jika intervensi tersebut sanggup mengubah *self image* dan visi sang atlet.

Penerapan dalam trading

Terkadang trader merasa tidak percaya diri akan hasil analisisnya sendiri dan memilih untuk mengikuti analisis trader lain yang dianggap lebih profesional. Tapi kenyataannya, analisis yang telah dibuatnya benar dan sayangnya ia tidak menggunakannya. Terkadang trader menguasai teori dan berbagai metode. Namun praktiknya tak semudah yang dibayangkan. Rasa percaya diri akan terbentuk ketika trader melakukan keempat hal di atas yaitu menetapkan tujuan, berlatih, tahan dalam masa sulit, dan belajar dari yang terbaik!

KONSISTENSI

Hiduplah seekor kura-kura dan kancil di sebuah hutan. Sang Kancil dikenal karena kecepatannya dan kura-kura terkenal lamban. Suatu hari,

ketika mereka mengobrol, kancil mulai mengolok-olok kura-kura karena ia begitu lamban. Kura-kura sedikit kesal tetapi kemudian ia berkata sambil tersenyum, "Aku mungkin lambat, tapi aku bisa mengalahkan kau dalam lomba lari, Cil!"

Sang kancil terkejut mendengar tantangan kura-kura. Dia pikir kura-kura itu benar-benar bodoh dan tidak menyadari akan kondisinya yang begitu lamban. "Apakah kau bercanda?" kata kancil bingung. "Aku harap kau tidak serius!"

"Aku sangat serius! Aku yakin, aku bisa berlari lebih cepat," kata kura-kura. Melihat kura-kura sangat serius, kelinci berkata, "Baiklah, kita akan menunjuk wasit dan memilih tempat yang cocok untuk perlombaan ini."

Kemudian mereka berpisah dan sepakat untuk bertemu lagi pada tanggal yang telah ditentukan. Seekor tikus ditunjuk sebagai wasit. Sebuah lapangan besar di samping sungai dengan sebuah pohon beringin besar yang rindang dipilih sebagai tempat lomba lari. Garis start ditentukan sekitar satu meter jauhnya dari lubang tikus. Tikus itu berdiri siap untuk meniup peluit dan memulai balap lari. Kura-kura dan kelinci tampak tegang di garis start.

"Bersedia... siap... yak!!" si tikus memberi aba-aba, dan perlombaan pun dimulai.

Sang kancil melaju secepat kilat, dan seketika itu hilang dari pandangan. Sementara kura-kura memulai lomba dengan kecepatan yang sangat lambat. Pemandangan itu sungguh sangat menyedihkan bagi si kura-kura.

"Kura-kura malang," pikir tikus, "sang kancil akan memenangkan lomba, dan memutari sepuluh kali putaran bahkan sebelum kura-kura dapat menyelesaikan satu lintasan. Tidak adil sama sekali."

Si kancil mencapai sekitar setengah mil ketika ia memutuskan untuk berhenti dan melihat di mana kura-kura. Kura-kura tidak terlihat. "Oh ia jauh di belakang, aku bahkan tidak bisa melihatnya. Aku pikir aku akan menunggu di sini sampai aku bisa melihat dia dan kemudian aku melanjutkan jarak yang tersisa. Aku bisa bersantai dan makan rumput serta beristirahat dulu." kata kancil pada dirinya sendiri.

serta beristirahat dulu, kata kancil pada dirinya sendiri.

Kancil mengudap dan minum air, berbaring di bawah naungan pohon untuk menunggu kura-kura. Angin sepoi dari tepi sungai membuatnya terbuai ke dalam tidur nyenyak. Sementara itu, kura-kura terus bergerak perlahan namun pasti. Kancil tidur untuk waktu yang lama. Ketika



terbangun, ia melihat sekeliling dan kura-kura itu tidak terlihat. Dia merasa sudah cukup beristirahat dan memutuskan untuk menyelesaikan perlombaan. Saat mendekati garis finis, ia tercengang! Kura-kura sudah mencapai garis finis!

Kancil telah kalah dalam lomba lari melawan kura-kura! Ia menerima kekalahan dengan anggun. Setelah itu, ia tidak pernah lagi menghina kelambanan kura-kura.

Moral dari cerita ini adalah, sekalipun Anda sudah mempunyai segala hal untuk sukses dan memenangkan perlombaan—Anda punya ilmu dan strategi trading yang luar biasa profitable—namun satu-satunya yang bisa menghentikan Anda menjadi seorang pemenang adalah kurangnya ketekunan dalam usaha.

Mana yang lebih konsisten antara kura-kura dan kancil? Tentu saja kura-kura.

Apa karakteristik konsistensi? **Seseorang yang konsisten percaya bahwa sesulit apa pun tujuan atau target yang ia miliki, bahkan meskipun tampak mustahil, ia tetap percaya dan tekun melakukan kemajuan sedikit demi sedikit hingga mencapai tujuan itu.** Kita tidak perlu melihat orang lain yang kinerja atau kemampuannya jauh lebih besar atau tampak luar biasa.

Seperti kura-kura, kita pun dapat menjadi seorang trader yang sukses dengan terus menghasilkan transaksi yang berkualitas dan konsisten. Tidak perlu iri melihat teman lain yang memamerkan profitnya. Lakukan apa yang harus Anda lakukan dengan konsisten, sehari demi sehari dan terus-menerus, membuat pencapaian sasaran lebih mudah.

Apa ketidakkonsistenan si kancil sehingga ia kalah dalam perlombaan? Kancil mengandalkan kemampuannya dan tidak mau berusaha dengan sungguh-sungguh. Ia tahu bisa menang sepuluh kali lebih cepat dari kura-kura dan ia menjadi tidak waspada. Kemampuan yang andal saja

tidak cukup! Kancil harus berusaha dengan tekun dan konsisten!

Di pasar modal, kebanyakan investor dan trader sangat bersemangat untuk segera mengejar keuntungan yang besar dengan cepat dan mudah. Beberapa kali mendapat “durian runtuh” membuat mereka menjadi lebih berapi-api.

Berdasarkan penelitian dan fakta-fakta yang ada, keinginan untuk sukses di dunia trading—untuk berhasil menjadi kaya secara cepat—sangat memengaruhi cara berpikir para trader pemula di dunia ini, memengaruhi ambisi dan rasa serakah mereka. Hal tersebut membuat 85% pemula di pasar modal gagal dan menghilang. Yang tersisa dan bertahan hanya sekitar 15%.

Sungguh menyenangkan jika sebagai seorang trader kita memperoleh keuntungan yang luar biasa, ratusan hingga ribuan pips dalam sekali transaksi atau dalam beberapa minggu. Saya tidak meragukannya, karena hal tersebut memang sangat mungkin terjadi, dan bahkan banyak trader yang menghasilkan keuntungan sangat besar dalam waktu yang sangat singkat. Mereka memperoleh beberapa kali “durian runtuh”, dan sering kali semua keuntungan tersebut terhapus oleh kerugian yang sangat besar hanya dalam sekali atau dua kali transaksi. Namun, tentu saja Anda tidak akan pernah mendengar mereka menceritakan kerugian tersebut karena mereka hanya akan memamerkan profit mereka.

Cara terbaik dalam meningkatkan kualitas trading adalah dengan terlebih dahulu menciptakan suatu kondisi di mana eksekusi transaksi menjadi stabil dan konsisten.

Konsistensi dalam trading terdiri dari 3 unsur penting, yaitu:

1. Profit Consistently, Losing Consistently

Loss ataupun kerugian merupakan bagian dari trading, tidak ada trader sukses yang tidak pernah mengalami kerugian. Perbedaannya adalah investor atau trader yang sukses belajar dari pengalaman, berusaha mengontrol kerugian, dan memutar momentum menjadi profit.

Jika pada hari ini Anda mengalami kerugian sebesar 5%, keesokan harinya Anda mendapatkan keuntungan sebesar 8%. Jadi, lebih baik

namanya Anda mendapatkan keuntungan sebesar 8%, lalu di lain waktu terjadi kerugian sebesar 3%, kemudian mengalami kerugian lagi sebesar 12%, dan seterusnya maka hal ini menunjukkan suatu kondisi yang tidak konsisten. Jika ingin mengurangi kerugian, hal pertama yang harus dilakukan adalah mengusahakan supaya kerugian dari waktu ke waktu menjadi stabil terlebih dahulu.

Untuk itu diperlukan suatu evaluasi dengan mencatat jurnal trading sehingga kita dapat melihat kesalahan-kesalahan yang kita lakukan secara objektif dan menciptakan kestabilan.

Usaha membatasi kerugian secara konsisten sama pentingnya dengan mengusahakan keuntungan secara konsisten. Tidak ada gunanya jika Anda memperoleh 9 kali keuntungan masing-masing sebesar Rp1 juta, namun pada transaksi ke-10 Anda mengalami kerugian sebesar Rp10 juta. Selain memperoleh keuntungan yang konsisten, kita harus membatasi kerugian, maksimal sebesar 5%, secara konsisten pula.

Seandainya kita mampu membatasi suatu kerugian maksimal 5% dan konsisten di nilai tersebut dalam rentang waktu tertentu, meskipun angka tersebut cukup besar, hal itu menandakan bahwa proses pembentukan sistem trading kita mulai stabil. Memperhatikan batas toleransi kerugian adalah faktor utama dalam manajemen risiko dan transaksi pasar modal.

Begitu juga sebaliknya, jika kita mampu mengeksekusi suatu keuntungan secara stabil sebesar 5% dalam jangka waktu tertentu, berarti proses pembentukan sistem trading juga mulai stabil. Memperhatikan disiplin eksekusi target dalam suatu transaksi juga merupakan salah satu hal terpenting dalam transaksi pasar modal.

Jika proses pembentukan sistem sudah stabil dan dapat berlangsung tetap, konsisten, dan terkontrol dalam kurun waktu tertentu sehingga menjadi suatu kebiasaan, barulah dilakukan peningkatan kualitas, misalnya kerugian mulai dikurangi secara bertahap hingga maksimal sebesar 2%.

Melalui uraian di atas dapat kita lihat dengan jelas bahwa strategi peningkatan kualitas suatu transaksi dimulai dari melakukan pembentukan stabilisasi, yang berarti bahwa mulai terbentuk suatu kedisiplinan dalam

mengendalikan setiap transaksi. Konsisten dan stabilkan dulu performa trading Anda, setelah itu baru Anda boleh meningkatkan kuantitas transaksi Anda.

*Fear not the man who has practiced 10,000 kicks once,
but I fear the man who has practiced one kick 10,000 times.*

—Bruce Lee—

Konsisten pada satu sistem trading dan berlatih terus-menerus jauh lebih baik daripada belajar berbagai sistem namun tidak ada yang optimal.

Membatasi kerugian merupakan bagian dari risk management. Silakan buka software MoneyManagement. Xls dalam CD untuk membantu Anda.

2. Stabilitas

Bagaimana dengan pemilihan jenis saham? Kalau saat ini portofolio kita kacau, mungkin karena ada pola eksekusi yang tidak teratur seperti trading plan yang selalu berubah-ubah secara mendadak karena terpengaruh oleh running trade.

Misalnya, ketika seorang trader pemula mendengar rumor tentang suatu saham yang akan “ditarik”, biasanya ia akan segera membeli saham tersebut tanpa berpikir panjang. Bahkan sering kali ia terprovokasi untuk memborong saham tersebut sehingga terjadi overtrade. Demikian ia lakukan terus-menerus, tidak peduli apakah posisi yang ada dalam portofolionya berstatus untung atau rugi. Bahkan, ketika berstatus rugi, trader seperti itu cenderung merasa sayang untuk melakukan pembatasan kerugian. Dengan demikian, portofolionya berisi banyak saham yang berstatus rugi. **Trader mengalami “growing portfolio”.**

... saham yang berstatus *high water* mengalami *growing portfolio*, yaitu portofolio yang semakin membengkak; dan bukan “*portfolio growth*”, yaitu portofolio yang bertumbuh karena pertumbuhan keuntungan dari transaksi yang berkualitas.

Sikap seperti itu tidak berbeda dengan sikap karyawan tipe “kutu loncat”, melompat ke sana kemari, terus-menerus bergonta-ganti pekerjaan. Seorang karyawan tipe “kutu loncat” tidak akan berhasil dalam



kariernya. Demikian pula, Anda tidak akan memperoleh pengalaman dan pelajaran yang baik mengenai konsistensi dalam trading jika Anda terus-menerus melompat, tertarik pada banyak saham ataupun pada banyak pasangan mata uang dalam forex, karena keserakahan Anda untuk cepat menjadi kaya.

Kestabilan merupakan suatu kegiatan yang harus Anda terapkan. Kerjakanlah pekerjaan rumah Anda dengan membuat pola trading plan yang teratur melalui alokasi asset, dana, dan risiko yang jelas. Bagaimana jika Anda sudah menjalankannya namun masih mengalami kerugian? Cobalah evaluasi, apakah kerugian yang terjadi terkontrol secara konsisten? Jika ya, maka Anda sudah memasuki atmosfer konsistensi dan kestabilan. Terapkan pada kondisi profit dan tingkatkan kualitas profitnya perlahan-lahan.

Perhatikan hasilnya selama beberapa bulan ke depan, jika Anda mampu mengendalikan risiko yang muncul secara bertahap sehingga makin mengecil, sementara target profit yang Anda tetapkan akan melebihi jumlah risiko yang terjadi, hal ini menunjukkan money management yang dikelola menjadi semakin baik.

Berfokuslah pada beberapa jenis saham saja yang benar-benar memberi peluang, sesuai dengan analisis Anda. Untuk pemula, tiga atau empat macam saham sudah cukup. Buatlah trading plan dan kerjakan trading plan Anda dengan disiplin. Jangan tergiur pada saham-saham lain di luar trading plan Anda. ***We can't win them all!*** Dengan tergiur pada saham-saham di luar trading plan, Anda akan membuat money management Anda kacau, dan ketika itu Anda telah terjebak dalam tindakan yang emosional.

3. Berlatih dengan Tekun

Manusia cenderung menikmati "kemamanan". Demikian pula dengan trader, mereka selalu mencari sebuah strategi ampuh dan terjebak di dalamnya dengan mengandalkan strategi tersebut dalam setiap aktivitas tradingnya. Trader selalu mencari sebuah rumus ajaib yang sebenarnya tidak pernah ada dalam trading. Mereka menjadi sangat tergantung

pada program, indikator, atau strategi tertentu. Ketika satu hal tidak berjalan dengan baik, mereka akan terus mencari suatu rumus atau sistem yang lebih baik dan sempurna.

Bukan konsistensi seperti ini yang kita harapkan. Sekali lagi saya ingatkan bahwa pengendalian emosilah yang terpenting. Tidak ada indikator yang sempurna, tidak ada strategi yang sempurna, karena market-lah yang selalu benar. Oleh karena itu, trader harus senantiasa mempersiapkan dirinya, terutama menata emosinya untuk mengantisipasi berbagai ketidakpastian dalam market dengan bijak. Dengan demikian, trader dapat mengambil keputusan yang tepat dan berkualitas.

Latihan intensif akan membuat kemampuan trader terus berkembang, baik dalam menganalisis pasar, mengendalikan emosi, atau memilih strategi yang tepat dalam trading. Rahasia sukses dalam trading yang sebenarnya sangat sederhana, yaitu LATIHAN RUTIN.

Para pakar dari berbagai bidang seperti Chris John sebagai petinju kelas dunia, Celine Dion sebagai seorang diva, Warren Buffet sebagai investor yang sangat sukses, Jesse Livermore sebagai trader yang sangat terkenal, Oprah Winfrey sebagai presenter yang sangat mendunia, semuanya memulai karier mereka dari hal kecil. Pengalaman mereka terus diasah dan berkembang dengan luar biasa melalui LATIHAN YANG KONSISTEN.

FLEKSIBEL DAN OBJEKTIF

Seorang investor ataupun trader senantiasa dibombardir oleh berbagai rangsangan emosional. Running trade, rumor, dan perubahan harga

yang begitu tajam dapat membuat emosi trader bagaikan roller coaster, kecuali jika kita sanggup untuk mengendalikannya. Berbagai faktor dan ketidakpastian dalam market membuat trader terjebak dalam rasa takut dan serakah yang cukup ekstrem. Ketika trader kehilangan keseimbangan mental, walau hanya sesaat, ia akan kehilangan akal sehatnya dan bertindak sekehendak hatinya sendiri, sebagaimana dilakukan oleh mayoritas trader pemula.

Untuk menghindari kecenderungan bertindak sesuka hati, Anda harus



mempunyai sudut pandang seobjektif mungkin. Perlu Anda perhatikan bahwa harga yang terbentuk dalam market ditentukan oleh perilaku sekumpulan trader dan investor yang merupakan respons terhadap situasi perekonomian yang sedang terjadi. Hal ini berarti bahwa pergerakan harga ditentukan oleh rasa takut, serakah, harapan, ekspektasi, dan keragu-raguan mereka dalam mengatasi ketidakpastian dalam market. Tugas Anda adalah berusaha sebaik mungkin untuk tidak terjebak di dalam tekanan yang diakibatkan oleh faktor ketidakpastian dalam market, dan membentuk sebuah opini yang independen ketika Anda berusaha sungguh-sungguh untuk mengatasi subjektivitas Anda sendiri.

Karakter dan psikologi yang berbeda-beda menjadikan seseorang unik. Para highlander atau breakout trader menciptakan nilai harga new high pada market. Demikian pula para pullback trader yang menciptakan nilai new bottom pada market. Market digerakkan oleh emosi dari sekian banyak trader. Tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mengubahnya. Itulah kenyataan yang harus Anda terima. Walaupun demikian, untuk menjadi seorang trader yang berhasil, Anda dituntut supaya dapat mengatasi kelemahan mental dan bangkit mengatasi hiruk-pikuk. Sebagai hasilnya, Anda akan menjumpai diri Anda berhasil mengatasi ketidakpastian dan tekanan dalam market.

Apa yang dimaksud dengan fleksibel dan objektif? Mengapa bersikap fleksibel dan objektif sangat penting dalam trading?

Fleksibel

Dalam buku *Invest Like a Shark: How a Deaf Guy with No Job and Limited Capital Made a Fortune Investing in the Stock Market* James

Limited Capital Made a Fortune Investing in the Stock Market, James "RevShark" DePorre dan James J. Cramer mengatakan bahwa ikan hiu tidak mempunyai sifat setia. Maksudnya adalah supaya trader tidak "jatuh cinta" pada suatu jenis saham atau pasangan mata uang tertentu dalam forex, yang membuat trader menjadi terikat dan bersikap kaku.

Trader yang bersikap kaku tidak akan mengindahkan informasi yang bertentangan dengan pendapatnya. Karena terlalu cinta atau terlalu yakin pada suatu jenis saham, trader mengabaikan sinyal yang mengatakan bahwa ia salah, dan nekat membuka sebuah transaksi dalam situasi yang

cukup berisiko. Bahkan, ia nekat mempertahankan posisi yang berisiko tersebut karena ia merasa yakin. Seakan-akan transaksi ini merupakan transaksi terakhir yang akan ia dapat dalam hidupnya.

Menjadi fleksibel berarti bahwa kita harus dapat mengubah pendapat kita dengan mudah dan cepat ketika muncul informasi yang kontradiktif dengan pendapat kita. Dalam dunia nyata, Anda mungkin masih bisa memaksakan kehendak Anda pada orang lain atau setidaknya memengaruhi orang tersebut untuk memercayai Anda. Namun, dalam trading Anda tidak bisa memaksakan ego apa pun yang Anda yakini dalam market. Sebagai contoh, ada trader yang sangat cinta pada saham TLKM, bahkan ketika saham tersebut sudah berubah trennya ia tetap bersikukuh. Contoh lain, ada seorang trader yang sangat cinta PTBA dan tidak mepedulikan kondisi sektor pertambangan yang waktu itu sedang lesu. Padahal jika ia mau bersikap fleksibel, ia dapat memanfaatkan sektor perbankan yang saat itu sedang *on fire*.

Dalam trading, jika Anda bersikap kaku dan tidak mau mengakui pendapat yang salah, maka akun Anda sedang berada dalam posisi yang berbahaya. Cobalah mengubah cara pikir Anda. Jika memang salah, akui saja bahwa prediksi Anda tidak terjadi, dan segeralah memikirkan solusinya supaya Anda tidak mengalami kerugian lebih dalam, yaitu dengan cara menghentikan transaksi tersebut. Pikirkan keuntungan yang telah Anda capai sebelumnya, dan Anda harus melindunginya.

Semakin fleksibel Anda, semakin baik kualitas transaksi Anda, dan Anda akan terhindar dari kerugian besar. Semakin disiplin Anda membatasi kerugian, semakin cepat pula Anda dapat menemukan peluang

selanjutnya yang lebih menguntungkan.

Objektif

Bersikap objektif erat kaitannya dengan fleksibel. Untuk dapat menjadi fleksibel, seseorang harus melihat situasi dengan objektif, dengan tetap mengindahkan kenyataan yang sedang terjadi, tidak berpaku pada apa yang telah Anda yakini saja.



Dalam trading, bersikap objektif berarti bahwa kita tidak memaksakan keinginan kita pada market. Segala sesuatu dapat terjadi dalam market, selama ia masih buka, bahkan saat menit terakhir menjelang penutupan. Walaupun kita sudah melakukan analisis dan kita sangat yakin dengan analisis tersebut, market bisa saja tiba-tiba berbalik arah. Oleh karena itu, kita harus bersikap fleksibel dan disiplin mematuhi trading plan kita. Jika untung, kita disiplin untuk keluar sesuai level profit taking atau trailing stop. Jika rugi, kita disiplin keluar sesuai dengan level stop loss yang telah kita tentukan.

Saya ingat, waktu itu saya ber-trading dan market begitu lesu, lalu pada 2 menit terakhir menjelang penutupan, tiba-tiba terjadi rally dan harga naik begitu cepat. Kalau dilihat grafik intraday-nya, waktu itu hampir membentuk garis vertikal pada waktu penutupan.

Begitu pula sebaliknya ketika market sedang dalam kondisi bearish pada tahun 2007. Pada saat opening terjadi rally, namun tidak lama kemudian harga langsung meluncur tajam, sehingga bentuk grafiknya mirip dengan perosotan anak TK. Baik naik maupun turun, kita harus siap dan tertib pada trading plan kita; pada saat membuka posisi, tidak terburu-buru mengejar harga rally; pada saat merealisasikan keuntungan, tidak bersikap serakah; dan pada saat memproteksi modal dengan stop loss kita harus tertib.

Sebuah contoh nyata, ada seorang rekan trader Forex yang sudah melakukan analisis, dan sesuai dengan analisisnya ia membuka sebuah posisi short selling. Untuk beberapa saat market tampaknya memang akan turun. Namun setelah ditunggu-tunggu, market hanya turun sedikit

akan turun. Kemudian setelah ditunggu-tunggu, market hanya turun sedikit dan mulai berbalik arah. Beberapa sinyal buy telah muncul, namun indikator yang ia gunakan masih menunjukkan sinyal sell.

Karena sudah telanjur membuka posisi sell, dia tidak mengindahkan sinyal pembalikan arah tersebut. Dia menghadapi beberapa sinyal yang membingungkan dan berharap indikator yang telah diikutinya itu benar, dan sinyal yang kontradiktif itu salah karena tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan.

Seandainya dia belum membuka sebuah posisi, maka dia tentunya tidak akan terjun ke dalam market yang membingungkan itu. Namun

karena dia telah telanjur masuk dalam market, maka dia mengabaikan sinyal yang tidak mengenakkan, lalu berdoa dan berharap supaya market bergerak turun, sesuai yang diinginkannya.

Apakah itu yang disebut sebagai objektif? Jelas tidak. Tindakan yang objektif untuk mengatasi situasi itu adalah keluar dari market dan mengevaluasi kesalahan yang telah terjadi, atau paling tidak, melakukan trailing stop loss. Hal itulah yang seharusnya Anda lakukan, bukannya malah berharap dan berdoa supaya market bergerak sesuai keinginan Anda.

Salah menganalisis arah pergerakan market merupakan hal yang biasa dan bisa dimaklumi dalam perjalanan trading Anda. Namun, jika Anda sudah salah tetapi masih mengabaikan sinyal-sinyal reversal yang muncul, hal itu tidak dapat dibenarkan dan akan membuat dana Anda terkuras.

Bagaimana bersikap objektif? Anda tidak boleh mengabaikan informasi penting yang muncul, sekalipun informasi itu tidak mengenakkan dan berlawanan dengan posisi Anda. Anda tidak boleh menuntut ataupun berharap supaya market bergerak ke arah tertentu, karena Anda tidak cukup kuat untuk menggerakkan atau mengendalikan market. Dengan demikian, Anda bisa menjadi seorang trader yang objektif dan hasilnya tentu jauh lebih baik.

Hal ini bukan berarti bahwa Anda tidak boleh mempunyai prediksi tertentu mengenai arah pergerakan market. Yang saya maksud dengan bersikap objektif adalah, prediksi Anda bisa saja benar, bisa juga salah.

Karena itu, jika pendapat Anda ternyata salah, Anda harus siap untuk mengakuinya dan segera mengevaluasi. Dengan demikian Anda telah menyelamatkan uang Anda. Semakin objektif Anda, maka Anda akan semakin memberi perhatian kepada sinyal atau informasi yang muncul, baik yang mendukung ataupun bertentangan dengan keyakinan Anda.

Dalam bukunya *Investment Psychology Explained Classic Strategies to Beat the Markets*, Martin J. Pring mengatakan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi objektivitas seorang trader, yaitu faktor internal dan eksternal.



Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri kita sendiri, berupa rasa takut, serakah, marah, ragu-ragu, terburu-buru, kurangnya konsentrasi yang berakibat pada kesalahan pengambilan keputusan atau kecerobohan. Sebagaimana kita ketahui, faktor psikologis sangat dominan dalam trading, bahkan fluktuasi harga market digerakkan oleh harapan dan berbagai hasil emosi trader, seperti perasaan takut, serakah, terburu-buru. Tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mengubahnya, namun Anda dapat menghindari emosi tersebut dengan berusaha sungguh-sungguh untuk memperbaiki kondisi psikis Anda. Untuk menjadi seorang trader yang berhasil, Anda harus dapat mengatasi kelemahan mental Anda dan tidak terjebak dalam tindakan yang emosional.

Apa yang harus kita lakukan untuk memperbaiki kondisi mental kita?

- 1. Bertindak tidak berdasarkan situasi atau keinginan hati.**

Trader yang baru saja mengalami kerugian dalam trading atau kegagalan dalam bisnis yang lain pasti tidak seberani trader yang baru saja memperoleh keuntungan dalam trading atau bisnis lainnya. Mereka yang baru mengalami kerugian akan lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan dan meminimalkan risiko. Sebaliknya, trader yang baru saja memperoleh keberhasilan cenderung *overconfidence* dan akan lebih berani dalam menarik pe-

latuk dan mengambil risiko.

Trader yang berani tersebut mungkin saja memperoleh keuntungan lebih besar daripada trader yang ketakutan. Demikian pula sebaliknya, trader yang ketakutan itu akan memperoleh kerugian yang lebih kecil daripada trader yang berani, ketika market berjalan tidak sesuai dengan prediksi masing-masing. Namun, semua hal itu hanyalah sebuah kebetulan.

Tampak bahwa orang sering kali mengambil keputusan karena situasi. Seorang yang objektif mengambil keputusan tidak berdasarkan situasi atau keinginan hatinya, melainkan berdasarkan fakta-fakta analisis teknikal dan fundamental.

2. Mengeliminasi rasa takut dan serakah.

Dalam buku *How I Helped More Than 10,000 Investors to Profit in Stocks*, George Schaefer, seorang trader yang mendalami Teori Dow, menjelaskan beberapa aspek penyebab rasa takut yang memberikan bermacam dampak bagi trader dan investor, di antaranya:

- Ancaman bagi keamanan suatu negara dapat menimbulkan ketakutan bagi trader,
- Takut kehilangan uang,
- Berita atau rumor negatif memicu rasa takut,
- Rasa takut pada seseorang atau sekelompok trader dapat menular pada trader lain,
- Rasa takut berkepanjangan ketika market bearish dan kuatir jika bearish tidak akan berakhir,
- Takut akan berulangnya kerugian,
- Takut ketinggalan rally atau takut ketinggalan "kereta",
- Rasa takut memberikan kekosongan dalam tindakan kita, yang membuat kita berpikir secara berlebihan mengenai suatu masalah, sehingga kita lupa bahwa masih ada alternatif lain dalam menyelesaikan masalah tersebut.

Langkah pertama untuk mengatasi permasalahan ini adalah MENYADARI bahwa Anda sedang berada dalam permasalahan ter-

sebut! Langkah berikutnya, tetapkan rencana yang mencakup pembuatan tujuan dan trading plan. Rasa takut rugi dapat dialihkan menjadi rasa “takut” yang lebih sehat, yaitu takut jika Anda tidak menaati trading plan dengan disiplin.

Bagaimana dengan SERAKAH?

Serakah merupakan bentuk ekstrem dari kombinasi rasa percaya diri yang berlebihan dan keinginan untuk memperoleh keuntungan besar dengan cepat. Dalam trading, terutama dalam market yang leveraged seperti forex, sangat mudah untuk memperoleh “home run” tersebut, namun di sisi lain risiko yang timbul pun sangat besar sehingga menimbulkan tekanan yang besar.



Ketika akan menambah sebuah posisi ataupun melakukan averaging up, trader harus mampu membedakan apakah keputusan yang ia ambil tersebut adalah keputusan objektif yang berdasarkan riset dan analisis yang benar, atau hanya keinginan hati trader untuk memperoleh keuntungan yang spektakuler. Untuk mengantisipasi hal tersebut, averaging up ataupun re-entry harus benar-benar direncanakan sejak semula dalam trading plan, sebelum trader memutuskan untuk membuka transaksi.

Rasa serakah sering kali muncul setelah trader memperoleh beberapa kali transaksi yang menguntungkan. Setelah merasa mampu menjalankan sistemnya dengan baik, sering kali trader *overconfidence*, yang mengakibatkan mereka lebih berani mengambil risiko dan ceroboh dalam mengambil keputusan. Trading sangat peka terhadap kelemahan-kelemahan kita. Jadi, ketika kita mulai *overconfidence* dan ceroboh, hal itu dapat menjadi batu sandungan yang sangat berbahaya. Oleh karena itu, sadarilah bahwa tidak peduli betapa berbakatnya seorang trader, ia tidak mungkin senantiasa berhasil. Setiap trader pasti mengalami saat-saat ia untung dan rugi. Para trader profesional benar-benar menyadari bahwa ketika mereka telah memperoleh keuntungan besar yang melebihi target, mereka harus mengambil “cuti” untuk sesaat. Dengan cuti tersebut, trader dapat menyeimbangkan kembali emosinya, sebagaimana ketika ia mengalami kerugian.

Kembali emosinya, sebagaimana ketika ia mengalami kerugian. "Emosi" yang ditimbulkan oleh keberhasilan yang spektakuler pun harus diseimbangkan supaya dapat tetap berpikir secara objektif.

3. Berhenti berharap karena berharap merupakan sebuah perangkat mental.

Berharap menunjukkan bahwa Anda sedang ragu-ragu. Untuk dapat berhenti berharap, Anda harus mempunyai sebuah keyakinan. Ketika meragukan diri Anda sendiri, Anda menjadi tidak sabar dan akan mencari jalan pintas. Jika Anda tidak yakin pada keputusan Anda sendiri, maka Anda tidak akan pernah dapat

mencapai tujuan Anda. Jika Anda telah membuat sistem atau trading plan Anda dan menjalankannya dengan disiplin, yakinlah bahwa Anda layak untuk berhasil.

Bila Anda mendapati diri Anda mulai berharap saat menahan transaksi yang rugi, Anda harus segera keluar untuk menyelamatkan uang Anda dan mengembalikan objektivitas Anda.

4. Jangan bersikap sentimentil

Martin J. Pring mengatakan bahwa seorang trader tidak boleh "menikahi" atau "memusuhi" suatu jenis saham atau perusahaan tertentu hanya karena saham tersebut telah memberikan keuntungan besar berkali-kali atau "membuatnya" rugi berkali-kali. Sekali lagi, bersikaplah objektif dalam memilih jenis saham tertentu berdasarkan fakta analisis teknikal, dipadu dengan analisis fundamental (likuiditas perusahaan) serta money management yang baik.

Dalam bukunya *The Disciplined Trader*, Mark Douglas mengatakan bahwa ada tujuh ciri khas orang yang objektif, yaitu:

- Anda tidak merasa tertekan untuk melakukan sesuatu.
- Anda tidak merasa takut.
- Anda tidak merasa tertolak.
- Anda tidak merasa dibenarkan atau disalahkan.

- o Anda menyadari bahwa market memberitahu Anda untuk melakukan suatu hal tertentu, maka Anda melakukannya.
- o Anda dapat menilai atau mengobservasi market seperti halnya ketika Anda tidak mempunyai posisi (sekalipun Anda sedang dalam posisi tertentu).
- o Anda tidak berfokus pada uang, namun pada struktur market.

Bila Anda bisa melihat ciri-ciri tersebut dalam diri Anda, maka Anda sudah melakukan hal yang tepat. Dalam trading, Anda tidak harus 100% benar, namun Anda harus selalu objektif.



Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang memengaruhi objektivitas trader yang berasal dari luar dirinya. Faktor eksternal biasanya meliputi rumor, gosip, pendapat para pakar dan guru, serta rumput tetangga yang tampak lebih hijau. Semua itu dapat mengakibatkan "noise" yang membingungkan trader, dan memengaruhi keputusannya sehingga ia tidak lagi bertindak objektif.

Apa yang harus kita lakukan untuk mengatasi hal itu? Apakah kita harus mengisolasi diri kita dengan menjauhi sumber berita, tidak mendengarkan radio, tidak melihat televisi, dan tidak membaca berita? Tentu saja bukan seperti itu solusi yang kita ambil. Berita dan rumor tersebut dalam satu dan banyak hal dapat memberikan manfaat positif bagi kita, terutama bagi trader yang bersifat sebagai kontrarian, di mana ketika semua orang mulai serakah dalam mengejar harga saham, ia akan mulai merasa "takut"; dan sebaliknya, ketika semua orang mulai ketakutan akan harga yang semakin turun, ia malah menjadi "serakah" dalam membeli saham tersebut.

Namun, kita harus menyadari bahwa rumor-rumor dan berita-berita yang bermunculan dapat menjadi "noise" yang membuat objektivitas kita berubah. Untuk itu kita harus aktif dalam melakukan penyaringan informasi, mana yang berguna dan mana yang tidak

perlu didengarkan sama sekali. Conrad Alvin Lim, seorang trader profesional dan instruktur berbagai seminar trading di Singapura, mengatakan dalam bukunya *Secret Psychology of Millionaire Traders*, bahwa **Anda tidak perlu mendengarkan para "referee" yang memberikan rekomendasi atau rumor-rumor yang tidak jelas, dan jangan menganggap hal itu remeh karena input yang buruk akan memberikan dampak negatif yang sangat kuat bagi hasil trading Anda.**

Richard D. Wyckoff dalam bukunya *Jesse Livermore's Methods of Trading Stocks* menjelaskan bagaimana sang maestro trading, Jesse Livermore, mengatasi "noise" tersebut. Beliau menanggapi berita yang muncul tidak secara emosional seperti ikut-ikutan membeli

ketika muncul berita baik dan menjual ketika muncul berita buruk, namun ia merefleksikan berita tersebut terhadap pasar ataupun saham yang bersangkutan dengan sangat hati-hati. Livermore mempunyai keyakinan bahwa apa yang menjadi berita yang sesungguhnya dalam sebuah *headline* tidak tampak secara tersurat, melainkan tersirat di belakangnya.

The real news is not in the headlines but behind them.

— Jesse Livermore —

Ia yakin bahwa satu-satunya cara untuk menjadi berhasil dalam market adalah dengan hati-hati mempelajari dan memahami kondisi ekonomi yang mendasari situasi fundamental dan finansial dari perusahaan-perusahaan tertentu. Beberapa trader dan investor menggunakan analisis fundamental, namun yang lainnya merasa nyaman dan berhasil dengan analisis teknikal. Apa pun metode yang Anda pilih, asalkan bekerja dengan baik dan menguntungkan, Anda harus memanfaatkannya dengan baik supaya tidak mudah terpengaruh oleh hiruk-pikuk market.

Livermore menciptakan sebuah kebiasaan dan menjadikannya

sebagai gaya hidup, yaitu kebiasaan untuk tidak mendengarkan rumor dan berita-berita dari "insider". Sejak awal ia sudah menyadari bahwa yang terpenting adalah mempelajari subjek investasi itu sendiri. Ia menyadari bahwa market sangat dipengaruhi oleh psikologi para pelaku pasar, sampai-sampai ia mengambil kelas psikologi. Ketika Wyckoff menanyakan hal apa yang terpenting untuk menjadi trader yang berhasil, Livermore menjawab, **"KESABARAN dan PENGETAHUAN."** Ia menegaskan bahwa untuk dapat melakukan hal tersebut dengan baik, seorang trader harus "mengisolasi" dirinya sendiri terhadap faktor eksternal untuk mencegah efek psikologis yang melemahkan yang dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan dan mengubah trading plan.



DISIPLIN

Kata "disiplin" sudah berkali-kali saya sebutkan dalam buku ini. Hal itu menunjukkan betapa pentingnya disiplin dan hal ini akan kita bahas secara khusus dalam pokok bahasan ini.

Apa yang membentuk seseorang menjadi trader yang baik? Ada yang mengatakan bahwa kita harus mampu memprediksi market dengan baik atau mempunyai beberapa kenalan orang dalam perusahaan untuk main saham "gorengan". Mempunyai akses teknologi yang baik dan kemampuan untuk masuk ke dalam trading dengan cepat ketika muncul sebuah sinyal merupakan hal yang penting. Namun, lebih dari semua itu, yang sangat penting untuk keberhasilan trading sebenarnya sangat sederhana, yaitu DISIPLIN.

Memang terdengar sederhana, namun kurangnya disiplin dapat menjadi penyebab utama kegagalan trader. Trader profesional selalu sadar bahwa mereka tidak bisa 100% tepat dalam memprediksi market. Ada beberapa trader sukses yang frekuensi winning trades-nya hanyalah setengah dari keseluruhan transaksi, bahkan kurang. Dengan perbandingan seperti ini, satu-satunya hal yang bisa menjelaskan keberhasilan mereka dalam trading adalah dengan membiarkan profit membesar dan segera menghentikan kerugian yang terjadi sekecil

mungkin (*let profit run and cut losses short*). Mereka disiplin untuk melakukan transaksi hanya pada market yang memberikan potensi profit yang besar dan risiko yang terbatas. Mereka disiplin saat harus merealisasikan profit dan menghentikan kerugian ketika mereka terbukti salah. Lalu apa yang dilakukan oleh trader yang terus gagal dari hari ke hari? Mereka hanya bermimpi dan tidak mau menjalankan trading plan dengan disiplin.

Trader yang tidak disiplin sering kali memiliki trading plan yang bagus sesuai analisis mereka. Namun, kenyataannya, rencana itu hanyalah rencana yang tidak terlaksana. Ada saja alasan yang membuat mereka tidak menaati trading plan mereka. Misalnya, karena takut ketinggalan “kereta” membuat mereka terburu-buru membuka sebuah posisi sehingga transaksi mereka berada dalam risiko yang besar, atau karena

takut melakukan stop loss membuat mereka membiarkan kerugian membengkak.

Menahan kerugian terlalu lama dapat menguras habis margin bagi trader forex, dan membuat modal terpenjara bagi trader saham, sehingga Anda tidak dapat bertransaksi.

Selain itu, kerugian besar sering merusak mental Anda, membuat rasa takut muncul, sehingga Anda rela merealisasikan sedikit keuntungan dan membiarkan kerugian membengkak (*cut profit short, let losses run*), yang bisa menjadi suatu kebiasaan yang sangat berbahaya bagi akun Anda. Sebenarnya, dengan menaati trading plan secara disiplin akan membuat proses trading Anda jauh lebih mudah dan sederhana.

TIP-TIP PENTING UNTUK MENINGKATKAN KINERJA TRADING

Kepribadian seorang trader sangat berpengaruh pada gaya tradingnya dan caranya mengambil keputusan. Sebagai contoh, seorang trader yang tidak pernah menghitung uang kembalian pada saat ia membeli suatu barang, cenderung bertransaksi dengan ceroboh dan tidak memperhitungkan risiko. Seorang trader yang memiliki latar belakang

sebagai seorang profesional atau pemimpin, cenderung memaksakan keinginannya dan mengontrol market. Seorang trader yang memiliki latar belakang sebagai seorang karyawan, biasanya juga menerapkan mental karyawan dalam trading, yaitu menunggu komando dari sang atasan, dalam hal ini adalah senior atau trader profesional atau analis.

Oleh karena itu, memiliki kepribadian finansial yang baik sangat memengaruhi mental Anda sebagai trader. Ada beberapa tips yang sangat baik untuk memperbaiki kepribadian finansial trader supaya trader memiliki kebiasaan-kebiasaan yang baik yang secara sadar atau tidak sadar akan dibawa ke dalam arena trading.

Berikut ini tip-tip untuk memperbaiki kepribadian finansial trader.



Belajar menabung!

Tip yang sangat sederhana, yaitu menabung, dapat memberikan perbedaan besar antara trader yang berhasil dan trader yang gagal. Seseorang yang terbiasa untuk menyisihkan sebagian uangnya untuk ditabung menunjukkan bahwa ia adalah seorang yang disiplin, terorganisir, dan tertib. Kemampuan untuk menyisihkan sebagian uangnya menunjukkan bahwa ia mampu mengatur keuangan dan mengendalikan pengeluaran. Kepribadian semacam ini sangat diperlukan untuk memperlengkapi trader supaya dapat tetap bertahan terutama ketika muncul godaan seperti rasa serakah.

Menabung merupakan wujud disiplin yang sangat sederhana. Tanpa memiliki karakter ini, trader akan cenderung over-trade yang dapat mengakibatkan kekacauan dan manajemen finansial yang buruk. Trader semacam itu tidak memiliki hasrat untuk menjalankan aktivitas trading dengan benar, namun cenderung untuk mengejar uang sebanyak-banyaknya. Ketidakmampuan dalam menyimpan uang dapat disejajarkan dengan tidak adanya pengendalian diri dalam trading. Dengan berfokus pada pengejaran uang, maka rasa serakahlah yang akan menang.

Sekalipun hanya menabung sebesar 10% selama sebulan, jika dilaku-

kan terus-menerus, maka Anda akan memperoleh tabungan yang cukup banyak di hari tua. Jika Anda tidak bisa menyimpan 10% dari penghasilan Anda, maka Anda harus terus berjuang dalam memenuhi kebutuhan hingga hari tua Anda. Orang yang memiliki penghasilan namun tidak dapat menabung identik dengan trader yang selalu memperoleh keuntungan, namun portofolionya tidak mengalami pertumbuhan. Belajarlah untuk menabung dengan tidak menghambur-hamburkan uang untuk hal yang tidak perlu. Jadilah trader yang bijaksana dan hemat. Pemborosan hanya akan melayani nafsu Anda untuk bersenang-senang atau menutupi gengsi Anda, namun tidak berguna sama sekali untuk menambah kekayaan Anda. Lebih baik Anda terlihat biasa-biasa saja namun memiliki banyak uang di rekening bank Anda, daripada terlihat kaya namun sebenarnya tidak mempunyai harta.

Bertransaksi sebesar risiko yang dapat Anda terima

Singkatnya, jangan menggunakan seluruh uang Anda untuk trading. Jangan merisikokan uang yang Anda gunakan untuk kebutuhan sehari-hari atau uang tabungan pendidikan anak Anda untuk trading. Gunakan uang "nganggur" untuk trading, sehingga kehidupan Anda tidak akan goncang ketika terjadi kemungkinan terburuk. Anggaplah modal yang Anda tanamkan untuk trading adalah risiko maksimal yang dapat Anda toleransi atau dapat Anda terima. Jika tidak punya uang untuk trading, jangan berutang.

Ketika Anda menggunakan uang tabungan pendidikan anak atau uang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari atau bahkan berutang untuk trading, maka Anda akan memperoleh tekanan yang begitu besar ketika Anda mengalami kerugian. Sebagaimana untung, rugi juga merupakan bagian dalam trading. Tekanan yang besar mengakibatkan rasa takut, sehingga Anda tidak dapat mengambil keputusan dengan objektif dan bijaksana. Ketika mulai mengalami kerugian, Anda akan merasa begitu tertekan untuk segera mengembalikan "uang penting" tersebut, dan cenderung untuk balas dendam pada market. Hal tersebut akan membuat

trader terjebak dalam siklus emosional yang sangat merusak.

Oleh karena itu, trader harus menggunakan sejumlah uang yang ia relakan untuk hilang. Bukan berarti bahwa kita mempersiapkan uang tersebut untuk mengalami kerugian. Namun dengan mempersiapkan mental, trader dapat berfokus dalam menciptakan transaksi yang berkualitas dan menguntungkan daripada berfokus supaya transaksinya tidak mengalami kerugian.

Trading dengan menggunakan dana-dana vital tersebut sangat mengerikan karena menunjukkan keputusan trader. Bila Anda sedang dalam posisi tersebut, segera berhentilah trading! Lebih baik Anda melakukan hal lain di luar trading, daripada mengharapkan “durian runtuh” dengan merisikokan seluruh kehidupan Anda.

Jika Anda tidak punya modal, jangan trading!



Ciptakan gaya Anda sendiri

Sering kali seorang trader tak henti-hentinya menanyakan “rahasia” sukses kepada para profesional. Belajar dari kesuksesan para profesional memang sangat baik, yaitu untuk mengimprovisasi keterampilan trading kita. Namun, kenyataan yang sering terjadi, trader hanya mencari jalan pintas untuk mencapai kesuksesan, yaitu dengan meniru sistem trading dan strategi para trader senior dengan tujuan untuk memperoleh keuntungan yang besar dan cepat.

Meniru mentah-mentah gaya trader lain bukanlah hal yang bijaksana. Sebuah sistem atau strategi diciptakan melalui proses belajar dan berlatih yang panjang, serta bergantung pada kepribadian masing-masing trader. Ketika kita hendak meniru gaya seorang trader sukses, kita ingin meniru kesuksesannya dalam meraih keuntungan. Namun di balik semua itu, sang profesional tentunya juga mengalami proses yang tidak mudah, yaitu ketika ia mengalami kerugian berkali-kali dan belajar untuk mengatasi hal tersebut dengan bijaksana. Sekali lagi, semua itu merupakan sebuah proses yang tidak mudah. Ketika Anda hendak meniru gaya seorang trader, sudahkan Anda berpikir dan siap untuk menerima proses belajar

tersebut? Sudahkah Anda siap untuk mengatasi berbagai kerugian?

Setiap proses belajar merupakan hal yang unik bagi setiap trader dan tidak bisa ditiru mentah-mentah. Pelajari semua hal yang ingin Anda ketahui dari senior atau trader profesional, dan dari sumber-sumber lainnya, lalu ciptakan sistem dan gaya Anda sendiri melalui proses belajar Anda yang unik. Ketika Anda berhasil menciptakan sistem Anda sendiri, maka Anda akan benar-benar menikmatinya, karena Anda mengerti benar bagaimana caranya mengambil keputusan yang bijaksana di saat untung maupun rugi.

Salah satu cara yang sangat diminati trader dalam belajar trading adalah dengan menghadiri seminar-seminar yang menghadirkan pakar trading sebagai pembicaranya. Sang pakar mengajarkan ini dan itu, tentang apa saja yang dilakukannya dalam aktivitas trading, dan berharap supaya para peserta seminar dapat meniru strategi-strateginya. Padahal, seperti yang telah saya jelaskan, kita tidak dapat meniru mentah-mentah strategi trader lain.

Kita tidak bisa menyalahkan pakar tersebut, karena ia hanya ingin berbagi dan mengharapkan para muridnya berhasil. Bagaimana mungkin seorang trader dapat meniru pengalaman sang pakar yang telah berlatih selama bertahun-tahun dalam seminar yang hanya dilakukan dalam beberapa hari atau bahkan beberapa jam saja?

Trader yang berhasil adalah trader yang mampu mengadopsi hal-hal positif dari sang master, mengembangkan dan menyesuaikannya dengan gayanya sendiri. Karena manusia itu unik, maka setiap proses pembelajaran untuk menjadi seorang pakar juga unik.

Berpegang pada trading plan Anda

Ketika kita sedang trading, sering kali muncul godaan untuk mengganti trading plan karena ada saham lain yang lebih menarik, padahal sebenarnya trading plan kita juga menguntungkan. Ya, rumput tetangga memang terlihat lebih hijau. Lalu mengapa kita berkompromi untuk mengganti trading plan kita yang menguntungkan dan konsisten, dengan sesuatu yang baru? Jawabannya tak lain adalah karena rasa

tamak.

Jika Anda ingin menjadi trader yang berhasil, Anda tidak perlu menjadi yang terbaik dengan mendapat seluruh keuntungan dari saham-saham yang sedang bullish. Yang perlu Anda lakukan adalah memperoleh profit secara konsisten dari trading plan yang sudah Anda buat, dengan sabar dan tekun. Lakukan apa yang sudah Anda analisis dan rencanakan, dengan tetap fokus dan konsisten dan tetap berpegang pada trading plan Anda tanpa tergoda oleh rumput tetangga yang lebih hijau. Jika trading plan Anda baik-baik saja, mengapa Anda harus menggantinya?

Tetap mengikuti perkembangan zaman

Dunia berkembang begitu cepat dalam berbagai bidang, baik ekonomi, teknologi, kesehatan, maupun bidang-bidang yang lain. Sebagaimana ilmu terus berkembang, sebagai seorang trader, kita juga harus terus mengikuti perkembangan zaman.

Berita, buku, piranti lunak untuk melakukan online trading, atau piranti untuk melakukan charting atau analisis grafik terus berkembang



dari hari ke hari dengan penambahan di sana-sini untuk meningkatkan kinerja trader. Semua itu dapat membantu kita untuk lebih maju dan mempermudah pekerjaan kita dalam menganalisis. Bahkan kini di Indonesia telah muncul piranti untuk melakukan online trading saham yang menyediakan automatic stop loss, yang tentunya sangat bermanfaat untuk membatasi pengaruh emosi trader dan membantu trader untuk lebih disiplin.

Tetaplah mengikuti perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan demi mengasah kemampuan trading Anda.

LANGKAH BAYI

- Belajar dari yang terbaik, ikuti pelatihan saham dan komunitas saham yang membangun.
- Info seminar: seminar.ellen@gmail.com, 0271-9215755; tinggalkan pesan dalam e-mail dan kami akan mengirimkan informasi pelatihan kepada Anda. Alumni seminar akan tergabung dalam *mail list* yang

membangun.

Dapatkan tips dan update terbaru *Smart Traders Not Gamblers* di bit.ly/smarttradersnotgamblers

Bab 10

MEMATAHKAN SIKLUS EMOSIONAL YANG BERULANG

*Expose Yourself! A powerful technique for
breaking emotional patterns in trading.*

—JOELSON, FOREX TRADER—

Faabay Book

TIMBULNYA TEKANAN

Tekanan timbul karena respons seseorang yang menyadari adanya ancaman. Apakah suatu hal termasuk dalam sebuah ancaman ataupun bukan, sangat tergantung pada persepsi kita masing-masing. Jika kita mendefinisikan suatu hal sebagai ancaman, maka kita akan menjalaninya sebagai sebuah ancaman, dan akan memicu respons stres atau tertekan. Misalnya, bagi beberapa orang, pidato merupakan hal yang wajar dan mudah. Namun bagi beberapa orang lainnya, pidato merupakan hal yang membuat stres dan menakutkan. Persepsi seseorang terhadap tekanan menimbulkan kegelisahan dan memengaruhi kinerjanya. Psikolog kognitif berpendapat bahwa yang menimbulkan kegelisahan bukanlah pidato itu sendiri, namun bagaimana cara seseorang memproses peristiwa tersebut (pidato). Buang jauh-jauh persepsi kita bahwa pidato itu mengancam, maka rasa gelisah pun akan berkurang.

Begitu pula dalam trading, trader menyadari betul akan adanya risiko dan ketidakpastian dalam trading. Bagi beberapa trader pemula yang baru

saja mengalami kerugian yang menyakitkan, risiko dan ketidakpastian dalam trading dapat berarti sebuah ancaman yang sangat besar baginya. Sekalipun menyadari akan hal itu, trader yang berada dalam tekanan tidak dapat mengambil keputusan yang bijaksana. Mengapa seseorang yang berada dalam tekanan tidak bisa bertindak bijaksana?

Tekanan adalah sekumpulan respons psikis, emosional, dan kognitif terhadap ancaman. Biasanya respons tersebut tampak dalam perubahan fisik kita, seperti detak jantung yang semakin cepat, wajah tampak pucat, otot menegang, tekanan darah naik, dan napas tidak teratur. Karena itulah, respons terhadap tekanan atau stres bisa disebut juga dengan reaksi "melarikan diri dan berkelahi". Dalam menghadapi ancaman, tubuh kita mempersiapkan diri untuk menyerang sumber ancaman, atau melarikan diri.

Secara psikologis, stres kronis merupakan keadaan yang berbahaya. Rasa waswas, depresi, dan kemarahan adalah konsekuensi yang biasanya muncul akibat melihat hidup ini dari kaca mata yang penuh ancaman.

Reaksi emosional ini kemudian menghasilkan konsekuensi berupa:

- keragu-raguan dalam mengambil tindakan,
- kurangnya rasa percaya diri,
- hanya suka menuruti kata hati,
- dan menimbulkan konflik interpersonal.

Penelitian syaraf kognitif menunjukkan bahwa level stres yang tinggi akan mengalihkan aliran darah di daerah otak dari korteks depan (eksekutor pengambil keputusan, perencanaan, dan alasan) menuju ke daerah motorik. Hal inilah yang menyebabkan seseorang yang sedang mengalami tekanan berat sangat sulit untuk bekerja atau mengatasi masalah dengan tenang. Persepsinya terhadap ancaman menghasilkan gejala fisik dan psikis, yang pada akhirnya mempersulit akses kognitif yang sangat dibutuhkan pada saat itu.

Ketika seorang trader mengalami kerugian dan merasa marah, terpukul, serta ingin balas dendam, ia sebenarnya sedang mengalami fase kronis dari stres. Oleh karena itu, dia tidak bisa mengambil keputusan

MEMATAHKAN SIKLUS EMOSIONAL YANG BERULANG

203

dengan akal sehat karena aliran darah yang seharusnya menuju korteks (yang berguna sebagai eksekutor pengambil keputusan) berpindah ke daerah motorik (penggerak tubuh). Hal ini mengakibatkan trader lebih cepat bertindak sebelum berpikir dan membuat seorang trader yang mengalami gejala emosi sulit mengambil keputusan yang bijaksana, seperti membuka transaksi berdasarkan emosi, mengabaikan analisis teknikal dan trading plan, tidak menaati level take profit, dan membiarkan kerugian membengkak tanpa menuruti level stop loss.

REPETITIF

Permasalahan tersebut terjadi berulang-ulang karena selama trader berada dalam level stres, ia akan terus mengambil keputusan yang gegabah dan emosional. Oleh karena itu, trader harus secepatnya keluar dari situasi seperti ini. Namun bagi beberapa trader pemula hal itu sangat sulit dilakukan, sekalipun mereka tahu bahwa mereka harus berhenti

Bagaimana menghentikan siklus emosional yang terus berulang dan merusak tersebut?

EVALUASI CARA KITA MENYELESAIKAN MASALAH

Sebelum kita melangkah lebih jauh, marilah kita mengevaluasi bagaimana kita menyelesaikan permasalahan selama ini. Kata "mengatasi" mengacu pada tindakan atau bagaimana kita memperlakukan sumber ancaman. Menurut Dr. Brett N. Steenbarger, Ph.D., ada tiga macam cara penyelesaian masalah yang umumnya digunakan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari:

- 1) **Emotion-focused**: cara untuk mengatasi ancaman dengan mengendalikan emosi dan mencari dukungan emosional dari orang lain.
- 2) **Problem-focused**: mengatasi ancaman dengan berfokus pada situasi dan bagaimana cara mengurangi ancaman itu sendiri.
- 3) **Avoidant**: menghindari sumber ancaman dan berusaha untuk tidak berpikir ataupun berurusan dengan situasi yang berhubungan.



Ketiga cara tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Masing-masing dapat dipergunakan secara efektif, atau bisa juga disalahgunakan. Kita tahu bahwa sebuah metode untuk mengatasi masalah bisa dikatakan berhasil bila dapat mengurangi ancaman atau tekanan dan meningkatkan hasil yang positif. Ada saat-saat tertentu *emotion-focused* menjadi solusi tepat, misalnya mengendalikan perasaan atau emosi ketika seseorang baru saja putus cinta. *Problem-focused* sangat tepat diterapkan dalam situasi darurat. Misalnya ketika terjadi kebakaran, langkah yang terbaik adalah memanggil pemadam kebakaran. Di lain waktu, *avoidant* diperlukan ketika kita harus melupakan suatu masalah dengan berfokus pada pekerjaan lain, seperti mengasuh anak. Dalam situasi tertentu, ketiga gaya penyelesaian masalah tersebut dapat digunakan secara bersama-sama.

Permasalahan dalam kehidupan sehari-hari sering menjadi sumber permasalahan dalam trading, bahkan cara penyelesaian masalah dalam

kehidupan sehari-hari pun sering kali dijadikan acuan dalam menyelesaikan permasalahan trading. Sebagai contoh, seseorang yang terbiasa bekerja sebagai manajer atau seorang atasan akan cenderung *Problem-focused* dalam menyelesaikan permasalahannya, yaitu dengan memberikan beberapa instruksi bagi bawahannya. Orang seperti ini sadar ataupun tidak, sering kali membawa kebiasaan tersebut dalam market dan cenderung untuk memaksakan kehendak pada market. Namun seperti yang kita ketahui, market tidak akan peduli pada apa yang ia kehendaki, sehingga solusi yang ia gunakan sering kali tidak berhasil. Sebagai contoh, ketika si manajer mempunyai sebuah analisis tertentu bahwa market akan bullish, ia tidak akan mau memperhatikan sinyal-sinyal yang telah memperingatkan bahwa tindakannya sangat berisiko. Ia memaksakan pendapatnya. Sebagaimana yang telah kita bahas dalam Bab 4, sikap kaku seperti ini bukanlah ciri seorang trader profesional yang berhasil.

Contoh lainnya, seorang wanita yang lemah lembut dan toleran (*emotion-focused*) dalam kehidupan sehari-hari, sering kali menjadi seorang trader yang terlambat mengambil reaksi dalam market (*trigger*). Sebaliknya, seorang yang cenderung cepat bertindak dalam kehidupan sehari-hari bisa menjadi seorang trader yang *grusa-grusu*.

MEMATAHKAN SIKLUS EMOSIONAL YANG BERULANG

205

Contoh berikutnya, seseorang yang terbiasa untuk melupakan masalahnya (*avoidant*) bisa membahayakan akun tradingnya. Ketika menghadapi transaksi yang berstatus rugi, ia akan “melarikan diri” seolah tak pernah melihat kerugian itu, tidak disiplin pada level stop loss, dan berharap supaya market berbalik menguntungkan. Trader yang terbiasa dengan *avoidant* akan mencari-cari alasan untuk tidak melakukan cut loss. Tindakan seperti itu sangat berbahaya terutama bagi trader Forex yang bisa mengalami margin call. Bagi trader saham, sikap seperti ini biasanya akan menciptakan banyak saham “nyangkut”. Alhasil, bukan Portfolio Growth yang ia peroleh, melainkan Growing Portfolio, di mana portofolionya membengkak karena saham-saham yang berstatus rugi, dan bukannya bertumbuh karena keuntungan.

Ketika kita merasa stres atau tertekan saat trading, ketika kita mulai menganggap trading sebagai ancaman atau arena perjudian, sadamlah bahwa masalahnya bukan terletak pada trading. Katakan pada diri Anda

dan bahwa masalahnya bukan terletak pada trading. Katakan pada diri Anda sendiri, "Masalahnya tidak terletak pada trading, namun pada sesuatu yang lain!" Dengan demikian, Anda sedang mengirimkan pesan ke alam bawah sadar Anda, mengubah persepsi Anda bahwa trading bukanlah sebuah ancaman.

BAGAIMANA MENYELESAIKAN MASALAH DENGAN BENAR

Tekanan sering kali muncul dalam aktivitas trading, yang memang memiliki tingkat ketidakpastian dan risiko yang tinggi. Karena cara mengatasi tekanan yang kurang tepat, sering kali tekanan yang muncul berubah menjadi lebih buruk, bahkan lebih parah. Seperti telah dijelaskan, dalam kehidupan sehari-hari orang terbiasa menggunakan 3 gaya penyelesaian permasalahan, yaitu *Emotion-focused*, *Problem-focused*, dan *Avoidant*. Dalam kehidupan sehari-hari ketiga metode tersebut sering kali bekerja dengan baik. Namun jika diterapkan dalam trading, ketiga metode itu sering kali menjadi terlalu kaku, dan menimbulkan masalah berikutnya.

Banyak trader yang menyadari bahwa telah terbentuk suatu pola atau



siklus yang terus berulang ketika mereka mengalami kerugian. Namun, mereka tidak dapat menghentikan siklus tersebut walaupun mereka telah menyadarinya. Hal ini sering kali menjadi dilema bagi banyak trader. Mengetahui pola permasalahan Anda memang penting, namun tidak cukup sampai di situ saja. Kita semua sering bertindak berdasarkan kebiasaan. Menyadari sebuah kebiasaan buruk dan berusaha untuk mengubahnya, merupakan sebuah tantangan tersendiri.

Trader tidak bisa menghentikan pola tersebut walaupun ia sangat ingin untuk menghentikannya, sehingga trader menjadi frustrasi. Pola permasalahan menjadi sangat resisten karena pola itu telah dipelajari dengan sangat teliti dan sangat baik oleh alam bawah sadar kita dan karena pola itu terjadi dalam rentang waktu yang cukup lama.

Sebagai contoh, ketika seorang trader tumbuh dalam keluarga yang penuh dengan masalah dan sering kali melampiaskan amarahnya de-

ngan membanting barang, ia akan mengulangi pola seperti itu. Setelah dewasa, caranya mengatasi masalah tersebut terbawa ketika ia menjalankan aktivitas trading. Ia tidak bisa mengatur emosi dan mudah frustrasi. Ketika mengalami kerugian, ia merasa sangat terpukul, dan ia heran mengapa ia terus menjual sahamnya di harga yang lebih murah. Ia tidak menyadari bahwa perasaan yang timbul karena kerugian sangatlah mirip dengan emosinya di masa lalu yang memicu cara penyelesaian masalah yang serupa.

Lalu bagaimana cara kita menghentikan pola yang telah mendarah daging ini?

Berikut ini 3 langkah mudah untuk mengubah pola penyelesaian yang buruk menjadi pola penanganan masalah yang efektif bagi trading:

1) Pengenalan pola. Terkadang memang sulit untuk menentukan awal terjadinya suatu siklus atau pola. Untuk menghentikan sebuah siklus, kita harus mengetahui kapan mulai terjadinya atau munculnya pemicu siklus tersebut. Terapis biasanya menggunakan jurnal untuk mengenali pemicu awal terjadinya pola. Ketika seorang trader mengalami kerugian, ia mencatat apa saja yang ia rasakan. Misalnya,

rasa marah, jantung berdebar-debar, keinginan untuk balas dendam dengan membuka transaksi lain, dan sebagainya. Demikian juga ketika ia memperoleh keuntungan, ia mencatat perasaannya, senang, lega dan sebagainya. Dengan demikian, trader akan mengenali awal terjadinya pola, sehingga bisa mengembangkan pola positif dan menghentikan pola negatif.

2) Interupsi terhadap pola. Ketika kita telah mengetahui apa yang memicu terjadinya siklus atau pola, ada kemungkinan kita masih tidak tahu langkah apa yang harus dilakukan selanjutnya. Namun, paling tidak, kita dapat menghindari pemicu tersebut dan tidak mengulangi pola yang terjadi. Jika pemicu yang terjadi berupa kemarahan dan rasa ingin balas dendam, kita bisa mematikan komputer dan berhenti trading untuk beberapa waktu hingga rasa marah itu hilang.

berhentinya trading untuk beberapa waktu hingga rasa marah itu hilang. Walaupun terdengar mudah, hal ini sebenarnya membutuhkan tekad yang kuat. Saya ingat sekali, ketika saya masih pemula dalam trading Forex, saya terus mengulangi siklus kerugian. Saya merasa marah dan ingin mengembalikan uang saya, namun yang terjadi justru sebaliknya, kerugian demi kerugian menggerogoti akun saya. Hal itu terjadi beberapa berulang kali hingga saya menyadari dan berusaha menghentikan siklus yang merugikan tersebut. Ketika muncul rasa marah dan tidak terima, seketika itu juga saya menutup monitor, dan mematikan laptop saya.

- 3) Substitusi pola.** Ketika telah melakukan interupsi terhadap siklus atau pola, kita harus melakukan hal lain untuk mengalihkan perhatian kita. Setelah saya mengalami kerugian dan mematikan komputer untuk menginterupsi siklus (marah), saya berhenti trading untuk beberapa saat—bisa beberapa jam atau beberapa hari. Setelah rasa marah dan kecewa hilang, saya kembali trading dengan kepala dingin, dan hasilnya tentu jauh lebih baik jika dibandingkan ketika saya masih berada dalam pola atau siklus terdahulu. Pada fase ini kita bisa melakukan evaluasi terhadap trading, sampai kita tenang dan fokus. Tujuan utamanya adalah untuk mengganti metode ter-



dahulu dalam penanganan masalah, menjadi metode baru yang lebih membangun.

Imajinasi (visualisasi) dan latihan mental merupakan cara yang sempurna dalam menciptakan pola penyelesaian masalah yang baru dan lebih baik untuk menggantikan pola yang lama. Sebagai contoh, sebelum trading dimulai, seorang trader mengambil waktu sejenak untuk melakukan relaksasi dan imajinasi atau visualisasi terhadap tradingnya secara detail. Visualisasi mengenai saham apa yang akan dibeli; visualisasi ketika membeli dan menjual, ketika terjadi cut loss ataupun profit taking, dan sebagainya. Visualisasi sangat penting karena dengan demikian, kita telah mengikutsertakan alam bawah sadar kita yang luar biasa dahsyat. Semua hal mengenai visualisasi dan pemanfaatan alam

bawah sadar akan kita bahas dalam topik selanjutnya mengenai metode Exposure oleh Dr. Brett Steenbarger, Ph.D. dan Psycho-Cybernetics, yang dipopulerkan oleh Dr. Maxwell Maltz.

Kunci keberhasilan dalam pengubahan pola adalah repetisi atau pengulangan. Motivasi sangat penting untuk terjadinya suatu perubahan. Namun, alangkah baiknya jika Anda tidak perlu bersusah payah mengumpulkan motivasi Anda untuk melakukan perubahan positif. Anda harus bisa berperilaku positif secara alami hingga menjadi sebuah kebiasaan. Hal ini berarti bahwa perilaku trading yang positif harus diulang terus-menerus sampai tertanam dalam alam bawah sadar.

Latihan mental bisa mempercepat proses ini, dan tentu saja setelah latihan mental kita harus menerapkannya dalam aktivitas trading atau latihan nyata. Setiap trading memberi kesempatan bagi Anda untuk mengulangi kesalahan yang lama atau membuat sebuah perubahan baru. Bila Anda berfokus pada perbaikan diri Anda, maka Anda akan selalu memperoleh keuntungan (*net gain*) dalam rentang waktu tertentu walaupun beberapa transaksi Anda mengalami kerugian.

Mematahkan Siklus Emosional

Merupakan tantangan tersendiri bagi trader untuk dapat memproses berbagai informasi hingga menghasilkan keputusan yang bijaksana, sementara trader itu sendiri terjebak dalam siklus emosional yang terus berulang. Dalam subbab ini, kita akan mempelajari sebuah teknik mengenai interupsi dan pengubahan siklus yang merusak dalam trading. Teknik tersebut merupakan sebuah metode tentang perilaku kognitif manusia yang disebut dengan "Exposure", yang memiliki arti harfiah "pembongkaran". Teknik ini diperkenalkan oleh Brett N. Steenbarger, Ph.D., seorang trader profesional yang juga seorang psikiater, beserta rekan-rekannya, Bruce Barber dan Linda Rasche.

MENJADI TERAPIS BAGI DIRI ANDA SENDIRI

Melalui pengalaman, manusia dapat belajar untuk membaca pola-pola yang terdapat dalam data untuk mengantisipasi rangkaian data berikutnya. Yang menarik, proses pengenalan pola ini bersifat implisit dan berdasarkan intuisi sehingga sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata. Kita sebenarnya mengetahui tentang suatu hal, jauh sebelum kita menyadari bahwa kita mengetahuinya.

Perasaan kita bagaikan data dalam market, terdiri dari sinyal yang lemah (namun sangat penting dan bersifat vital) di tengah hiruk-pikuk market. Sensitivitas kita terhadap pola market sering kali tertutup oleh perasaan takut dan ambisi. Trader dapat belajar menjadi terapis bagi diri sendiri dengan menggunakan teknik Exposure tanpa membuat emosinya menjadi tumpul, dan dapat melakukan kontrol terhadap dunia kognitifnya serta dapat menyaring sinyal dari hiruk-pikuk market dengan lebih baik.

Mengatasi siklus emosional dalam trading tidak sesederhana mengatasi siklus kemarahan, perasaan bersalah, gelisah, atau putus asa. Kita tidak dapat mengontrol siklus tersebut. Tidak ada seorang pun yang dengan sengaja atau secara sadar merencanakan kegagalan trading. Dalam bukunya *The Psychology of Trading*, Brett N. Steenbarger, Ph.D.



mengatakan bahwa pola perilaku dan emosional bekerja dengan sendirinya melawan keinginan trader, meskipun kita telah menggunakan strategi trading yang baik dan berpengalaman dalam riset.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mempunyai suatu rencana (misalnya mengurangi berat badan, memperbaiki hubungan dengan orang lain, dsb), namun kita tergelincir dari pijakan kita. Kita telah menyatakan kebulatan tekad untuk melakukannya dengan sungguh-sungguh. Namun di bawah pengaruh pola yang lama, kebulatan tekad itu kehilangan kekuatannya. Demikian pula dengan trading. Perencanaan trading yang telah kita buat dengan sangat hati-hati, jatuh begitu saja seperti ketika kita berusaha untuk diet. Mengapa hal seperti itu bisa terjadi?

Rencana trading (ataupun diet atau rencana lainnya) berlabuh pada sebuah tujuan tertentu, yang terkait dengan sekumpulan pikiran, perasaan, dan sensasi fisik. Ketika suatu hal mengintervensi atau mengalihkan perhatian kita pada suatu hal yang lain, kita kehilangan fondasi kita. Kita tidak lagi mempunyai akses yang jelas dan cepat untuk memotivasi pengalaman yang memacu niat awal kita.

Kita seharusnya tidak menghabiskan waktu berbulan-bulan atau bertahun-tahun untuk melakukan analisis psikologi—mengapa kita melakukan perlawanan terhadap diri sendiri dan kekurangan rasa percaya diri? Sebaliknya, kita harus menjadi terapis bagi diri kita sendiri dan belajar untuk tetap teguh, bahkan ketika menghadapi market dan tekanan-tekanan emosional yang dapat menghancurkan trading plan kita. Itulah kegunaan teknik Exposure.

MEMATAHKAN SIKLUS NEGATIF DENGAN EXPOSURE

Exposure, yang mempunyai arti harfiah “pembongkaran”, merupakan sebuah teknik untuk mematahkan siklus emosional yang terus berulang, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam trading. Metode Exposure diperkenalkan oleh Brett N. Steenbarger, Ph.D, seorang psikiater sekaligus trader. Ia telah membuktikan manfaat dari teknik Exposure bagi para pasiennya. Sekalipun untuk kasus yang lebih kronis metode



bangkitkan sensasi paniknya dengan memasuki sebuah situasi seperti masuk ke dalam kerumunan orang atau pusat perbelanjaan yang ramai sehingga membuat rasa gelisahnya muncul. Pasien terlihat masuk kembali ke dalam siklus emosional yang ia hindari, namun siklus yang muncul dapat dibatasi dengan Exposure. Dengan latihan rutin setiap hari dalam beberapa sesi, beberapa masalah seperti serangan panik dapat diatasi dengan baik dalam jangka waktu beberapa minggu.

Apa yang membuat teknik Exposure ini bekerja dengan baik?

Kebanyakan dari siklus permasalahan terasa sangat menyakitkan, dan tidak ada seorang pun yang suka merasa gelisah atau mengalami depresi. Sudah menjadi naluri atau sifat dasar seorang manusia untuk menghindari

rasa sakit tersebut. Namun, dalam menghindari permasalahan, kita sering kali lupa untuk mengendalikan dan mengeliminasi rasa sakit tersebut.

Dengan Exposure, kita belajar untuk mengatasi siklus yang berulang secara bertahap dan progresif, yaitu dengan berlatih mengendalikan diri. Hal ini lah yang dipelajari orang untuk mengatasi fobia yang mengganggu dan trauma yang melemahkan.

Exposure harus dilatih dan dipraktikkan, tidak hanya diucapkan. Pengalaman pasien tersebut dalam mengatasi ketakutan yang pertama dan serangan panik yang berikutnya agar tetap berada dalam kendali, merupakan sebuah kemajuan yang akan mengubah "*self-image*". Setelah mengalami keberhasilan yang berulang dalam mengatasi problemnya, pasien akan semakin percaya diri dan ia akan berkata, "SAYA BISA!"

Keberhasilan yang berulang mengubah *self-image*, menimbulkan rasa percaya diri yang berdampak pada perilaku dan tutur kata kita. Pada akhirnya, kita merasa yakin dan percaya bahwa "Saya dapat melakukannya!"

MENERAPKAN METODE EXPOSURE DALAM TRADING

Setelah trader membuat sistem, trading plan, serta peraturan tradingnya, maka trader didorong untuk memasuki mode rileks dengan napas diafragma yang pelan dan teratur, serta mata tertutup.

Dalam mode ini trader memvisualisasikan dengan mendetail mengenai

MEMATAHKAN SIKLUS EMOSIONAL YANG BERULANG

213

pergerakan market, sangat mendetail seperti ketika ia melakukan trading yang sesungguhnya. Trader harus dapat memvisualisasikan dengan jelas setiap langkah yang akan ia ambil untuk memantau market, membuka suatu posisi, mengatur stop loss, trailing stop, take profit, dan sebagainya.

Trader mengimajinasikan situasi trading dengan jelas, terhubung dengan siklus negatifnya, memicu rasa serakah, takut, ragu-ragu, dan penyesalan; mempraktikkan latihan mental dan strategi untuk menghadapi skenario tersebut.

Teknik Exposure dilanjutkan dengan mengaktifkan sensasi yang

memicu siklus emosional tersebut. Bila Anda berniat menjadi terapis bagi diri Anda sendiri dengan menggunakan teknik Exposure, syarat utamanya adalah: Anda harus mengaktifkan siklus permasalahan Anda terlebih dahulu, sebelum Anda menemukan solusi untuk mengatasinya. Mengaktifkan siklus tidaklah cukup hanya dengan memikirkan atau membicarakan permasalahan Anda. Anda harus benar-benar mengalami masalah tersebut, mengaktifkannya secara bertahap dan berkesinambungan, lalu membuat usaha secara sadar untuk menetralkan atau menggagalkan siklus tersebut.

Ketika rasa tidak nyaman telah dikurangi dengan visualisasi, langkah berikutnya adalah mengaplikasikannya dengan papertrade atau virtual trading. Dalam trading, Imaginal Exposure dapat digantikan dengan papertrade atau virtual trading. Dengan menggunakan data market historis atau software virtual trading, trader dapat belajar menganalisis grafik, melakukan entry dan exit, dan melatih pengendalian diri serta strategi tanpa harus benar-benar kehilangan uang.

Walaupun Imaginal Exposure (papertrade) tidak sebaik Vivo Exposure (real trade), papertrade dapat digunakan sebagai awal yang baik untuk membangun perasaan sukses/berhasil guna mengasah kemampuan trader dalam mengendalikan emosinya. Perbaikan mental dari papertrade dapat mempersiapkan kita untuk trading yang sebenarnya.

Sebagaimana pasien yang menderita serangan panik, trader yang mulai masuk ke dalam siklus emosional (takut, serakah, marah, balas dendam, penyesalan, dan lain-lain) diajari metode untuk mengontrol perilaku dengan napas pelan dan teratur, membayangkan hal yang mene-



ngankan, dan mendorongnya untuk mempraktikkan hal ini sampai ia terampil menguasai emosinya.

Setelah trader mengalami kemajuan dalam mengendalikan emosi dan stabil dalam Imaginal Exposure/papertrade, barulah trader masuk ke dalam Vivo Exposure, yaitu trading dalam market yang sebenarnya atau real trade. Real trade dimulai dari transaksi berukuran kecil yang kemudian bertumbuh secara bertahap.

Kecepatan transformasi dari papertrade ke real trade bergantung pada tingkat kesulitan masalah dan intensitas latihan tiap trader. Latihan Exposure secara intensif dalam jumlah yang sedikit namun lama, lebih

efektif untuk mengeliminasi emosi negatif daripada latihan Exposure yang sering namun hanya sebentar-sebentar.

Inti dari visualisasi dalam Exposure adalah supaya trader mengalami beberapa kesuksesan dalam mengatasi problem trading melalui imajinasi/papertrade. Melalui pengulangan, intervensi dengan teknik Exposure memberikan kekuatan pengalaman dalam menguasai permasalahan dan menghasilkan keberhasilan. Keberhasilan yang berulang membangkitkan rasa percaya diri dan mengubah *self-image* dalam alam bawah sadar, sehingga memberikan pengaruh yang sangat positif ketika trader melakukan real trade.

Kunci keberhasilan metode Exposure adalah:

- **Kesabaran:** dibutuhkan kesabaran dan waktu untuk melakukan relaksasi.
- **Ketekunan:** kunci untuk mematahkan siklus emosi negatif adalah dengan pengulangan. Dengan menerapkan keterampilan untuk mengatasi masalah dengan benar secara berulang—baik secara imajiner ataupun dalam kenyataan (*in vivo*—dapat mengurangi tekanan atau mengubah persepsi terhadap tekanan).
- **Gradualisme:** melangkahlah perlahan tapi pasti dengan mulai mengatur siklus permasalahan Anda, melakukan imaginal exposure/virtual trade, sebelum melangkah pada permasalahan yang lebih menantang dalam *vivo exposure/real trade*.

- **Konsistensi:** Exposure merupakan teknik jangka pendek. Namun dengan melakukannya secara intensif dan konsisten setiap hari, hal itu akan memberikan hasil yang luar biasa.
- **Realisme:** Exposure dapat mematahkan siklus permasalahan yang lama, namun tetap tidak bisa dengan sendirinya mengganti pola tersebut dengan pola baru jika Anda tidak melakukan riset dalam market.

Ada banyak pendekatan psikologis untuk mengontrol pola permasalahan kita. Metode berdasarkan pada Exposure atau pembongkaran

adalah metode yang sangat berguna untuk trader, karena kita dapat mengatur diri sendiri dan dapat menghasilkan keputusan dengan cepat. Walaupun tidak dapat digunakan pada pasien kronis yang membutuhkan terapi obat lebih lanjut, namun Exposure sangat bermanfaat untuk trader dalam mengendalikan atau mematahkan siklus emosional yang merusak, yang tentu saja disertai dengan disiplin pada trading plan serta trading rules yang telah dibuat.

Sebagai seorang pakar psikologi sekaligus trader, Brett N. Steenbarger, Ph.D. mengatakan bahwa kita dapat menggunakan teknik *self-help* seperti Exposure untuk membantu diri kita sendiri dalam trading. Namun lebih dari itu, kita harus melakukan analisis atau riset dan membuat beberapa trading rules, yaitu sistem trading yang memberi petunjuk untuk masuk dan keluar dalam bertransaksi. Jika tidak, Anda hanya akan membuang-buang waktu untuk melatih mental sementara Anda terus kehilangan uang.

LANGKAH BAYI

- Teknik-teknik psikologis membantu Anda mengendalikan diri untuk mengimplementasikan hasil riset dan strategi trading yang telah Anda buat.
- Lakukan usaha yang konsisten yang akan memberikan jalan terbaik untuk mencapai kesuksesan trading, bukan keuntungan yang membabi buta atau “durian runtuh” yang datang karena kebetulan.
- Praktikkan visualisasi/hipnosis dalam Training Trading Profits, dengan analisis teknikal sederhana dan Psychology Trading in Action (www.ellen-may.com, seminar.ellen@gmail.com)

Dapatkan tips dan update terbaru *Smart Traders Not Gamblers* di bit.ly/smarttradersnotgamblers

Digital Publishing ID: 2382

Faabay Book

Bab 11

TEROBOSAN DENGAN
VISUALISASI

KEKUATAN ALAM BAWAH SADAR

Kita sering mendengar istilah alam bawah sadar. Sebenarnya apa yang dimaksud dengan alam bawah sadar? Secara sederhana Milton Erickson, seorang ahli hipnosis, menjabarkan bahwa alam bawah sadar merupakan sesuatu yang berada di luar alam sadar kita (bukan alam sadar). Mungkin kita tidak tahu apa itu wujud dari alam bawah sadar, kita mungkin tidak bisa membuktikannya, namun kita bisa melihat karakteristik fungsi operasionalnya yang berbeda dengan alam sadar.

Sekalipun kita tidak mengetahui perwujudan dari alam bawah sadar, kita dapat melihat hal-hal yang dihasilkan alam sadar kita, yang merupakan pengaruh dari alam bawah sadar. Alam bawah sadar begitu kuat dan dapat menghasilkan perubahan bagi diri seseorang, baik itu perubahan yang memberi hasil positif ataupun hasil yang merusak. Untuk dapat melakukan perubahan pada alam sadar kita, alam bawah sadar membutuhkan suatu VISI.

Visi merupakan gambaran yang terdapat di dalam benak seseorang, yang sering kali berupa gambar diri orang tersebut. Gambar diri seseorang sangat bergantung pada masa lalu dan pada apa yang telah ia dengar, lihat, rasakan, lakukan, dan katakan sepanjang hidupnya. Gambar diri seseorang terbentuk dari tingkat keberhasilan ataupun kegagalan di masa

lalu, serta dari pendapat orang-orang di sekelilingnya tentang dirinya. Gambar diri itulah yang menjadi umpan bagi alam bawah sadar untuk memberikan perintah kepada alam sadar Anda supaya melakukannya dengan SANGAT TEPAT seperti gambar tersebut, dan alam bawah sadar Anda tidak peduli apakah gambar tersebut merupakan hal yang membangun atau merusak.

Sebagai contoh, seseorang mempunyai gambar diri sebagai seorang yang pemalu. Ia sangat takut berhadapan dengan orang lain. Maka, tepat

seperti gambar tersebut, ia menjadi orang yang sukar bergaul, sukar berbicara di depan umum, dan akibatnya mempunyai sedikit teman. Contoh merusak lainnya adalah ketika seseorang yang memiliki gambar diri sebagai seorang yang terus mengalami kesulitan keuangan, di mana masa kecilnya dihabiskan dalam sebuah keluarga yang "miskin" dan meratapi masalah keuangan. Ia akan terus mengalami kemelaratan sepanjang gambar tersebut masih bercokol dalam alam bawah sadarnya.

Sebaliknya, ketika seseorang mempunyai gambar diri yang baik karena ia termotivasi dengan baik dalam masa pertumbuhannya, ia yakin bahwa ia adalah orang yang beruntung. Anda akan takjub melihat keberuntungan yang terus mengikuti orang tersebut.

Saya mempunyai seorang teman wanita yang mempunyai gambar diri seperti itu. Ia berkali-kali mengatakan kepada saya bahwa ia adalah seorang yang "hoki". Saya sendiri tidak terlalu mengerti bagaimana ia bisa mempunyai gambar diri sebagai orang yang "hoki", namun yang jelas gambar itu terpatri kuat dalam alam bawah sadarnya. Dalam hati saya sering tertawa geli sekaligus mengagumi keberuntungan yang mengikutinya, dari mendapatkan seorang calon suami tepat seperti yang diidamkannya baik secara fisik, watak, maupun materi. Ia menikahi seorang pria kaya yang berpenampilan menarik, wajah ganteng, dan tentu saja sangat mencintainya.

Saya tidak mengatakan bahwa hal-hal tersebut yang menjadi ukuran kebahagiaan seseorang, namun paling tidak hal tersebut menunjukkan bahwa gambar diri dalam alam bawah sadarnya mampu mengendalikan alam sadarnya sehingga dapat "menarik" kekuatan alam semesta alias mestakung (alam semesta mendukung).

Demikian pula yang terjadi dalam hal-hal kecil seperti urusan mencari tempat parkir di tempat yang sangat padat. Ia mengatakan bahwa ia adalah seorang yang beruntung, dan benar saja, entah bagaimana ia bisa memperoleh tempat parkir yang strategis.

Sulit menjelaskan mengapa gambar diri dalam alam bawah sadar bisa menarik sesuatu hal yang kelihatannya berada di luar kendali kita. Namun kenyataannya, alam bawah sadar Anda dapat mengendalikan alam sadar Anda untuk memberikan "pencerapan" terhadap alam semesta

alam sadar Anda untuk memberikan pancaran terhadap alam semesta ini, sehingga keinginan Anda dapat terwujud dengan sempurna.

Banyak sekali orang sukses yang sudah menyadari dan memanfaatkan gambar diri (dengan visualisasi) dan mengoptimalkan kekuatan bawah sadar mereka sehingga mereka menjadi berhasil luar biasa. Anda tentu mengenal aktor gaek Hollywood yang kini menjadi Gubernur California, Arnold Schwarzenegger. Sejak masa mudanya ia suka membayangkan dirinya menjadi dan memiliki apa saja yang ia inginkan. Secara mental ia tidak pernah meragukannya. Ia benar-benar luar biasa dalam mengimajinasikannya.

Sebelum memenangi predikat Mr. Universe untuk pertama kalinya, ia berjalan mengelilingi turnamen tersebut seolah-olah ia sudah menang. Predikat itu pun menjadi miliknya. Sebelum ia menang dalam realita, ia telah memenangkannya berkali-kali dalam benaknya! Begitu pula ketika ia beralih profesi menjadi seorang aktor, ia yakin bahwa ia akan berhasil dan menjadi aktor ternama yang mempunyai banyak uang. Dan hal itu terjadi!

Walt Disney adalah orang yang senantiasa menggunakan visualisasi secara kreatif dalam berkarya, termasuk dalam menciptakan Disneyland dan Disney World. Mike Vance, seorang Creative Director yang bekerja pada perusahaan Walt Disney mengatakan bahwa sekalipun Walt Disney tidak sempat melihat Disneyland dan Disney World sebelum ia meninggal, ia sebenarnya sudah lebih dulu melihatnya. Karena itulah Disneyland dan Disney World dapat terwujud.

Siapa yang tidak mengenal si cerdik Aristoteles? Ribuan tahun yang lalu Aristoteles sudah menggunakan visualisasi dan menjadikan imajinasi/gambar diri/visi sebagai sesuatu yang vital. Ia mengatakan bahwa ia



tidak akan dapat berpikir tanpa gambar, karena ia yakin bahwa motivasi seseorang muncul ketika seseorang melihat/merasakan/mengimajinasikan sebuah citra yang ia yakini dalam benaknya.

Sang jenius Albert Einstein yang menemukan Teori Relativitas mempunyai sebuah prinsip yang sangat ia yakini dalam hidupnya, yakni bahwa kata-kata/bahasa tidak terlalu berperan dalam pemikirannya, namun citra/gambar/visi berperan sangat penting dalam pemikirannya.

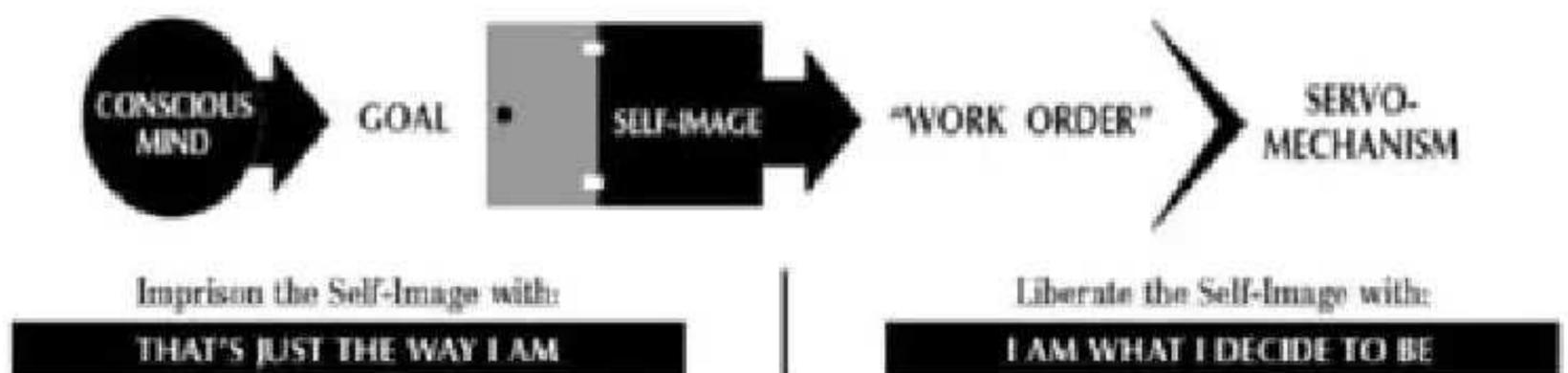
Beberapa orang memperoleh talenta untuk melakukan visualisasi secara naluriah atau alami, namun beberapa dari kita harus belajar dan berlatih untuk mengembangkannya.

Hidup yang Anda jalani saat ini merupakan perwujudan dari gambar diri di alam bawah sadar Anda yang memengaruhi alam sadar Anda dalam mengambil keputusan. Demikian pula hidup Anda di masa yang akan datang ditentukan dari gambar diri Anda saat ini. Ambillah waktu sesaat untuk melakukan introspeksi. Apa yang menjadi gambar diri Anda saat ini? Apa yang ada dalam benak Anda tentang karier trading atau investasi Anda?

Jika memang gambar diri Anda merupakan suatu hal yang negatif, seperti ketakutan atau gambaran untuk menghindari sesuatu, segeralah ubah dengan suatu citra yang positif, dan berikan alam bawah sadar Anda makanan yang sehat untuk masa depan Anda.

BAGAIMANA CARA KERJA ALAM BAWAH SADAR?

Alam bawah sadar bekerja secara otomatis dalam merespons tujuan yang ingin dicapai. Tujuan tersebut berupa gambar diri seseorang. Maxwell Maltz, pencetus Psycho-Cybernetics menyebut sistem otomatis pencapai tujuan itu dengan sebutan "servo-mechanism" atau mekanisme otomatis.



Mekanisme tersebut dapat menjadi mekanisme keberhasilan ataupun mekanisme kegagalan, tergantung dari input citra atau gambar yang diberikan pada alam bawah sadar kita. Seperti yang telah kita ketahui bahwa apa pun gambar diri Anda, baik itu positif ataupun negatif, alam bawah sadar kita akan memberi instruksi bagi alam sadar Anda untuk melakukannya tepat seperti gambar tersebut.

Pertanyaannya, dapatkah kita mengubah gambar diri kita yang telah terbentuk sejak masa kecil kita? Jika memang bisa, bagaimana caranya?

Jawabannya, YA, BISA! Caranya dengan memanipulasi alam bawah sadar kita. Ketika kita melakukan visualisasi atau membayangkan sesuatu secara mendetail dan mengulanginya terus-menerus, alam bawah sadar kita akan menciptakan sebuah gambar yang baru. Alam bawah sadar tidak bisa membedakan antara hal nyata dan visualisasi, jika visualisasi dilakukan dengan sangat mendetail! Anda dapat melakukan VISUALISASI, yaitu mengimajinasikan apa yang menjadi visi/keinginan/tujuan Anda.

Bagaimana melakukan visualisasi secara produktif?

Visualisasi: "Saya SEDANG berhasil mewujudkan impian saya!"

Tujuan merupakan makanan yang vital bagi alam bawah sadar Anda. Dengan memberikan sebuah tujuan yang kuat, Anda dapat melakukan visualisasi. Visualisasikan ketika Anda SEDANG mencapai tujuan tersebut. Visualisasikan dengan jelas bagaimana perasaan Anda ketika Anda sedang meraih atau berhasil mencapai tujuan tersebut. Lihatlah diri Anda yang sedang meraih keuntungan dalam trading.



Anda dapat menstimulasi alam bawah sadar Anda dengan memberikan pengalaman-pengalaman baru tentang keberhasilan (sekalipun itu tidak nyata) untuk menggantikan pengalaman lama, sehingga terbentuk sebuah gambar diri yang baru, yang menghasilkan mekanisme membangun. Jangan mengimajinasikan hal-hal yang Anda takuti atau hindari. Lebih baik cari sisi positif dari sebuah permasalahan dan visualisasikan tujuan yang

positif tersebut. Misalnya, daripada membayangkan Anda menghindari kerugian, lebih baik Anda memvisualisasikan ketika Anda mampu disiplin menaati level proteksi Anda.

Daripada membayangkan kerugian yang menakutkan, lebih baik Anda memvisualisasikan diri Anda sedang menjalankan strategi trailing proteksi dan Anda berhasil membungkus keuntungan Anda. Lihatlah diri Anda yang berhasil membatasi kerugian dengan proteksi. Lihatlah diri Anda berhasil mencapai target bulanan dan portofolio Anda bertumbuh dengan sehat. Anda harus melihat diri Anda berhasil!

Visualisasikan ketika Anda sedang mencapai apa yang menjadi tujuan Anda, ketika Anda berhasil memperoleh keinginan Anda. Dengan demikian, Anda sedang membekali diri Anda dengan “perasaan berhasil” dan perlahan akan terbentuk sebuah gambar diri tentang keberhasilan yang sangat kuat dalam alam bawah sadar Anda. Anda dapat memulainya dengan melihat atau merasakan keberhasilan Anda di masa lalu, ketika Anda berhasil merealisasikan keuntungan dalam trading di masa itu. Hal itu akan membangkitkan sensasi atau image keberhasilan dalam diri Anda.

Visi harus detail dan jelas bagi keseluruhan pancaindra!

Satu hal yang penting untuk Anda ketahui adalah, alam bawah sadar Anda tidak akan dapat membedakan mana yang merupakan pengalaman nyata dan mana yang merupakan citra hasil imajinasi Anda jika Anda mengimajinasikannya atau memvisualisasikannya secara mendetail dan jelas.

Visi yang baru tersebut harus benar-benar jelas dan mendetail seperti ketika Anda sedang menjalaninya dalam dunia nyata dengan meng-

gunakan segenap pancaindra Anda. Visualisasikan apa yang sedang Anda lakukan; visualisasikan aroma, suara, dan apa yang Anda rasakan saat melakukan hal itu. Apa yang Anda rasakan ketika Anda berhasil mencapai keuntungan dan merealisasikannya? Apa yang Anda rasakan ketika Anda berhasil membatasi kerugian? Apa yang Anda rasakan

ketika Anda melihat portofolio Anda bertumbuh? Rasakan dengan mendalam, rasakan perasaan bangga, percaya diri yang mulai tumbuh, dan sebagainya.

Sangat diinginkan

Pastikan bahwa apa yang akan Anda visualisasikan nanti adalah sesuatu yang benar-benar Anda inginkan untuk terjadi, bukan sekadar fantasi sesaat. Untuk memperkuat visualisasi tersebut buatlah daftar alasan mengapa Anda begitu menginginkan dan harus mencapai tujuan tersebut.

Ketika Anda memvisualisasikan proses trading, apa yang menjadi motivasi Anda untuk melakukannya? Kembali pada mindset yang benar. Anda tidak boleh menggunakan tujuan untuk meraih uang sebanyak-banyaknya atau cepat kaya, karena tujuan tersebut akan membuat Anda serakah dan tidak objektif. Galilah lebih dalam apa yang menjadi motivasi Anda, apa yang membuat Anda ingin benar-benar berhasil dalam bisnis ini.

Sebagai contoh, saya ingin sekali berhasil dalam bisnis trading ini. Jika ditanya, apakah saya ingin memperoleh banyak keuntungan? Tidak munafik, saya akan menjawab "Ya!". Namun bukan itu yang saya jadikan dasar atau motivasi dalam trading. Dengan melakukan aktivitas trading, saya tertantang untuk menjadi seorang trader profesional yang memiliki kualitas trading yang baik. Saya sangat tertantang untuk menjadi seorang ahli dan bisa membagikan apa yang sudah saya capai kepada orang lain. Saya senang membagi ilmu dan pencapaian saya kepada trader lain, bahkan saya ingin sekali mengajari anak saya untuk menjadi seorang trader yang berhasil.

Dengan menjadi seorang trader yang berkualitas, tentunya keuntungan atau uang akan mengikuti dengan sendirinya. Selain berbagi ilmu, saya



akan merasa sangat bangga jika saya sukses dan dapat menyenangkan orangtua, berbagi dengan orang yang tidak mampu, bersenang-senang dengan hasil pencapaian saya tanpa harus meminta suami, bahkan memberi hadiah istimewa bagi orang-orang yang kita kasihi dengan pencapaian kita sendiri. Saya bangga bisa menjadi seorang wanita

yang produktif dan berguna bagi orang lain di sekeliling saya. Itulah yang menjadi motivasi kuat saya untuk berhasil dan memvisualisasikan keberhasilan saya.

Anda harus senantiasa memelihara keinginan kuat Anda karena hal itulah yang akan membawa kekuatan bagi Anda untuk menuju ke puncak. Orang-orang yang memiliki keinginan kuat mampu meraih tujuan yang sepertinya mustahil.

"Kemenangan bukan segalanya, namun KEINGINAN untuk menang adalah segalanya."

—Vince Lombardi

NIKMATILAH SESI VISUALISASI ANDA

Visualisasi merupakan hal yang menyenangkan, yang memungkinkan seseorang mencapai tujuannya dengan cara yang asyik dan menyenangkan tanpa tekanan. Oleh karena itu, visualisasi merupakan hal yang seharusnya Anda tunggu-tunggu. Jangan menjadikannya sebagai beban. Ketika Anda merasa sulit untuk melakukan visualisasi, jangan paksakan diri Anda. Cobalah untuk melakukannya lain waktu.

Jagalah visualisasi Anda tetap sederhana. Idealnya visualisasi dilakukan di tempat dan waktu yang tenang sekitar 30 menit. Namun Anda dapat melakukan *quick visualization* ketika Anda sedang antre untuk membayar makan siang Anda di *foodcourt*, atau menunggu istri Anda keluar dari salon. Anda dapat melakukannya selama 30 detik hingga beberapa menit.

REPETISI/LATIHAN/PENGULANGAN

Lakukan hal tersebut terus-menerus. Lihatlah diri Anda sebagai seorang yang berhasil mencapai tujuan Anda di dalam imajinasi Anda. Lakukan secara rutin dan konsisten setiap hari. Pengulangan dan latihan visualisasi

secara rutin dan konsisten setiap hari. Pengulangan dan latihan visualisasi akan menciptakan sebuah gambar diri yang baru dan membuat gambar diri tersebut semakin kokoh. Lakukan latihan visualisasi secara rutin dalam 21 hari secara berturut-turut dan rasakan perubahan positif dalam trading Anda.

PENTINGNYA RELAKSASI

Alam bawah sadar Anda akan bekerja secara kreatif dan luar biasa ketika Anda tidak berada dalam tekanan, ketika Anda sedang dalam perasaan santai, yaitu ketika otak Anda berada dalam gelombang alpha. Gelombang alpha merupakan kondisi kesadaran dengan penerimaan paling tinggi. Pikiran positif muncul ketika tubuh dan mental Anda berada dalam kondisi yang positif pula. Visualisasi sebaiknya dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan jauh dari perasaan negatif dan dipaksakan (menggunakan kemauan keras). Oleh karena itu, Anda tidak dapat melakukan visualisasi ketika Anda sedang merasa terpukul atau kecewa setelah mengalami kerugian. Ambillah waktu yang santai setengah jam sehari, saat Anda sedang tidak terburu-buru, dan lakukan relaksasi sebelum melakukan visualisasi.

Bagaimana cara melakukan relaksasi?

- Pilihlah waktu ketika Anda tidak mengalami gangguan, bisa di pagi hari atau di malam hari, ketika suasana benar-benar tenang dan jauh dari hiruk-pikuk. Jika perlu, matikan telepon Anda. Jangan melakukan visualisasi ketika Anda sedang tidak enak badan atau suasana hati Anda gelisah atau marah.
- Pilihlah tempat yang nyaman dan tidak menimbulkan gangguan seperti tempat yang bersih dan tidak beraroma tidak sedap.



- Duduklah dengan nyaman. Anda bisa juga berbaring, namun dengan posisi ini biasanya Anda akan jatuh tertidur. Saya sendiri lebih memilih posisi duduk dengan kaki terjulur daripada posisi berbaring.
- Pejamkan mata Anda dan tariklah napas dalam-dalam serta perlahan

selama beberapa kali hingga Anda dapat merasa lebih nyaman.

- Lakukan relaksasi progresif. Fokuskan perhatian Anda pada jemari kaki kiri. Katakan pada jemari Anda untuk rileks, hingga rasa rileks terus menjalar ke pergelangan kaki, tungkai, hingga paha Anda. Lakukan hal serupa pada kaki kanan Anda. Anda boleh memulainya dari kaki kiri atau kanan. Jika Anda mengalami kesulitan, gerakkan jemari Anda ke depan dan ke belakang selama beberapa detik, dan ulangi lagi.
- Ketika Anda mulai merasa rileks pada kedua kaki Anda, lakukan hal itu terus sehingga rasa rileks terus menjalar ke perut, dada, hingga leher Anda.
- Lakukan relaksasi pada jemari tangan Anda, seperti yang Anda lakukan pada kaki Anda. Fokus dan katakan pada tangan Anda untuk rileks, sehingga rasa rileks menjalar dari jari-jari, pergelangan tangan, lengan, dan bahu. Anda dapat memulainya dari tangan kanan atau kiri terlebih dahulu, tidak ada perbedaannya.
- Ketika seluruh tubuh Anda telah merasa rileks, fokuskan perhatian pada otot-otot mata Anda untuk lebih rileks. Katakan pada otot mata Anda untuk rileks dan rileks.
- Setelah Anda melakukan relaksasi terhadap seluruh anggota tubuh Anda, ulangi lagi dengan mencari bagian-bagian tubuh yang belum rileks, sehingga Anda mencapai fase yang benar-benar nyaman dan rileks.
- Ketika Anda mencapai fase rileks yang sempurna, Anda akan merasa luar biasa nyaman, dan Anda sedang memasuki gelombang alpha, yaitu tingkat kesadaran yang dapat memperoleh penerimaan paling tinggi.
- Ketika Anda telah berhasil melakukan relaksasi, Anda siap untuk melakukan visualisasi.

MENGUBAH GAMBAR DIRI ANDA DALAM TRADING

Gambar diri seorang trader sering kali rusak karena kerugian yang besar atau kerugian beruntun yang sering kali terjadi trading plan yang

besar atau kerugian beruntun yang sering kali terjadi, trading plan yang sepertinya tidak berjalan dengan baik, level proteksi yang dianggap terlalu cepat atau lambat, profit taking yang terlalu cepat atau mungkin terlambat; semuanya itu memengaruhi gambar diri seorang trader. Kegagalan dalam memprediksi market atau keputusan yang salah dalam market sering kali merusak mental seorang trader, dan disadari atau tidak, akan menciptakan gambar *loser* dalam benak sang trader.

Gambar diri sebagai seorang *loser* atau seorang yang selalu rugi atau gagal dalam trading inilah yang sering kali membuat trader terjebak dalam "lingkaran setan" siklus emosional yang berulang dan merusak.

Satu-satunya cara untuk mengatasi hal ini adalah dengan melakukan interupsi atau keluar dari arena trading dan melakukan substitusi gambar diri *loser* tersebut, dan menggantinya dengan gambar diri sebagai seorang *winner*! Substitusi atau penggantian gambar diri dilakukan dengan visualisasi, yaitu melihat diri Anda berhasil dalam trading, berhasil mencapai sasaran dan apa yang Anda targetkan dalam trading.

Lihat dan rasakan bahwa Anda adalah seorang trader yang berhasil. Lakukan dengan membayangkan setiap detail dengan jelas dan sangat jelas. Otak Anda tidak akan dapat membedakan mana yang merupakan kenyataan dan mana yang imajinasi ketika Anda membayangkan suatu hal dengan sangat mendetail dan jelas. Otak Anda akan termanipulasi.

Pernahkah Anda mengalami *deja vu*? Pernahkah Anda mengalami suatu kejadian di masa lalu yang Anda sendiri bingung apakah hal tersebut merupakan kejadian nyata atau hanya sebuah mimpi? Itu adalah contoh otak kita yang sedang bingung membedakan imajinasi dengan kenyataan.

Teknik visualisasi telah dijelaskan dalam subbab sebelumnya. Demikian pula dengan teknik relaksasi yang harus dilakukan sebelum proses visualisasi. Dalam subbab selanjutnya kita akan membahas lebih dalam mengenai visualisasi apa saja yang harus kita lakukan untuk memperkuat rasa percaya diri dan kualitas trading kita.



Visualisasi dalam membuat trading plan

Setelah mengambil posisi yang nyaman dan melakukan relaksasi, cobalah

untuk melakukan visualisasi dalam membuat trading plan yang merupakan langkah awal Anda dalam menjalankan trading.

Visualisasikan secara mendetail. Posisi Anda duduk, visualisasikan ketika Anda menyalakan komputer dan menjalankan program untuk menganalisis pasar, ketika Anda melakukan update harga pasar, menyimpan data, memasang indikator, menarik garis; lakukan sedetail-detailnya. Apa warna yang akan Anda gunakan untuk setiap moving averages, garis trendline, dan sebagainya? Detail, detail, detail!

Bayangkan ketika Anda sedang menentukan resisten dan suport; memilih saham atau pasangan mata uang tertentu dengan pendekatan Top to down approaches; menentukan transaksi apa yang akan Anda lakukan: buying ataupun short selling; menentukan level entry, exit, proteksi, dan level ambil untung. Berapa lot saham yang akan Anda beli? Berapa banyak dana yang akan Anda gunakan untuk transaksi tersebut? Berapa banyak keuntungan yang Anda targetkan atau potensi kerugian yang akan Anda antisipasi? Visualisasikan setiap angka atau nominalnya.

Bayangkan dengan sedetail-detailnya. Bayangkan ketika Anda sedang meraih pena dan menulis semua rencana Anda, ketika Anda sedang membuka notepad dalam komputer Anda dan mengetik semua trading plan Anda, ketika Anda sedang meraih kalkulator dan menghitung potensi untung/rugi, rasakan tombol-tombol kalkulator yang Anda tekan tersebut.

Bayangkan semuanya secara mendetail namun tetap santai. Lihatlah Anda telah berhasil membuat sebuah sistem atau perencanaan trading yang sangat baik. Rasakan perasaan bangga dan berhasil tersebut. Lakukan hal tersebut setiap hari. Dengan demikian Anda akan terbiasa dan mampu menciptakan sebuah sistem yang baik, dan Anda akan lebih menghargai sistem tersebut karena dengan visualisasi yang Anda lakukan setiap hari, Anda semakin percaya diri dan percaya terhadap trading plan Anda. Dengan demikian, Anda tidak mudah tergoda untuk

Dengan memercayai sistem atau perencanaan yang sudah Anda ciptakan sendiri, Anda telah berhasil memenangkan satu langkah. Berhasil melakukan langkah pertama berarti Anda boleh melakukan langkah kedua.

Visualisasi dalam menjalankan trading plan: entry, proteksi, trailing stop, profit taking

Langkah berikutnya: Anda mulai menjalankan trading plan yang sudah Anda buat. Visualisasikan Anda sedang menjalankan trading plan tersebut. Bayangkan Anda sedang mengetik atau melakukan input entry buy atau entry sell pada automatic order atau online trading Anda, atau mengangkat gagang telepon dan mulai berbicara dengan dealer Anda untuk memasang antrean.

Bayangkan ketika kedisiplinan Anda sedang diuji oleh adanya rumor atau dorongan dari seorang rekan untuk membeli saham ABCD atau melakukan short sell pasangan mata uang tertentu. Bayangkan Anda BERHASIL berpegang teguh pada trading plan Anda. Bayangkan pula ketika pergerakan market sangat menarik, dengan kejatuhan yang cukup dalam dan Anda tergiur untuk melakukan entry buy, namun Anda BERHASIL menahan diri Anda dan tetap melakukan entry sesuai dengan trading plan Anda.

Kemudian, bayangkan level entry Anda tereksekusi, misalnya ketika Anda memutuskan untuk melakukan entry buy pasangan mata uang GBP/USD, bayangkan dengan mendetail informasi pada layar Anda yang menunjukkan order tereksekusi dan bayangkan pergerakan harga atau grafik dengan mendetail. Rasakan juga perasaan Anda ketika order tersebut tereksekusi.

Imajinasikan setelah Anda meletakkan order atau memasang order untuk level entry, Anda juga memasang order untuk level exit berupa proteksi order (jika ada) dan profit taking order. Jika online trading Anda mengharuskan transaksi entry tereksekusi lebih dahulu, bayangkan saja



ketika entry telah tereksekusi, Anda segera memasang level profit taking dan proteksi

Jika online trading Anda tidak mempunyai fasilitas automatic proteksi order, maka bayangkan secara mendetail ketika Anda sedang mengamati market dan BERJAGA-JAGA! Visualisasikan entry level Anda telah terekseskusi, visualisasikan ketika harga bergerak, melawan keinginan Anda, dan lihatlah Anda SEDANG BERHASIL melakukan cut loss pada level yang Anda tentukan. Visualisasikan Anda menjadi seorang trader yang disiplin dan objektif. Ketika Anda melakukan proteksi, visualisasikan perasaan Anda yang merasa puas karena berhasil membatasi kerugian. Visualisasi dalam melakukan proteksi tidak akan menciptakan gambar diri yang negatif jika dilakukan dengan visualisasi perasaan berhasil, perasaan disiplin, dan perasaan puas karena bisa bertindak dengan bijaksana.

Selain visualisasi dalam disiplin proteksi, Anda harus sering-sering memvisualisasikan ketika Anda melakukan trailing stop dan merealisasikan keuntungan, karena bagaimanapun juga, keuntungan Anda peroleh ketika Anda sedang merealisasikan atau sedang melakukan profit taking.

Visualisasikan rasa senang Anda ketika Anda melihat bahwa trailing proteksi Anda bergerak, dari minus menjadi netral, dan kemudian menjadi positif, yang berarti bahwa risiko Anda telah diminimalisir dan berubah menjadi profit. Visualisasikan trailing proteksi Anda bergerak maju hingga ke suatu titik tertentu, harga mengenai level trailing stop Anda.

Visualisasikan rasa berhasil Anda dalam membungkus keuntungan, baik ketika harga mengenai level trailing stop ataupun level profit taking; visualisasikan nominal yang berhasil Anda ciptakan. Rasakan perasaan gembira dan bahagia, perasaan bangga serta berhasil karena keuntungan yang Anda peroleh.

Bahkan, jangan ragu untuk memvisualisasikan sebuah keuntungan yang sangat spektakuler hanya dalam beberapa menit saja dalam trading. Visualisasi seperti ini akan mempersiapkan mental Anda untuk siap memperoleh keuntungan yang besar, seperti judul buku John Maxwell

Anda untuk memperoleh sesuatu yang besar, dengan memikirkan atau mengimajinasikan hal besar tersebut.

Anda telah selangkah lagi lebih maju!

Visualisasi re-entry atau buy back

Apakah Anda merencanakan re-entry jika level exit Anda tereksekusi? Ketika level proteksi Anda tereksekusi, apakah Anda telah merencanakan re-entry jauh sebelum hal itu terjadi? Begitu pula ketika Anda berhasil untuk merealisasikan keuntungan, apakah sebelumnya Anda telah merencanakan untuk re-entry? Jika Anda telah merencanakan sebelumnya, Anda juga harus melakukan visualisasi untuk melakukan re-entry tersebut.

Visualisasikan Anda sedang melakukan re-entry dengan bijaksana dan objektif, yaitu re-entry yang terencana sebelumnya. Lakukan visualisasi re-entry dengan sangat mendetail seperti Anda melakukan visualisasi entry hingga pada level exit berikutnya baik proteksi maupun profit taking.

Visualisasi dalam pencapaian tujuan atau target harian, bulanan, tahunan.

Sebagaimana telah dijelaskan dalam bab sebelumnya, kita sangat membutuhkan adanya target baik secara finansial maupun secara teknikal. Bagaimana cara mencapai target tersebut? Visualisasi diri kita sedang atau telah mencapai target tersebut merupakan cara yang terbaik.

Langkah pertama, tentukan target Anda hari ini. Target yang Anda tentukan haruslah spesifik dan jelas, dapat diukur, dan masuk akal. Misalnya Anda merencanakan untuk memperoleh keuntungan sebesar Rp2.000 per lembar saham ASII yang saat ini berada pada level harga Rp50.000.

Ambillah satu posisi yang nyaman dan lakukan relaksasi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Mulailah membayangkan situasi ketika Anda melakukan trading. Bayangkanlah dengan mendetail, ba-



bagaimana posisi Anda duduk, bagaimana Anda memegang mouse, bagaimana Anda menyalakan komputer dan membuka software online trading, bagaimana posisi Anda saat itu, bagaimana sinar lampu serta suhu udara ketika Anda trading, bagaimana Anda melakukan analisis dengan menarik garis suport dan resisten. Bayangkan dengan sangat mendetail!

Detail, detail, dan detail! Hal ini saya ulang berkali-kali karena detail sangat penting. Dengan membayangkan secara detail, maka otak Anda tidak akan dapat membedakan mana yang merupakan pengalaman nyata dan mana yang merupakan imajinasi.

Bayangkan ketika harga berfluktuasi, bayangkan ketika Anda memasang auto order untuk profit taking atau menghubungi dealer Anda untuk memasang posisi jual (profit taking). Bayangkan ketika harga bergerak mengenai level profit taking yang Anda tentukan. Bayangkan target teknikal Anda terpenuhi saat itu. **Hal yang terpenting adalah Anda dapat melihat dan merasakan apa yang terjadi ketika Anda berhasil mencapai target hari ini.** Bayangkan dengan jelas perasaan sukses dalam diri Anda, sejelas-jelasnya. Anda dapat menggunakan pengalaman Anda ketika Anda berhasil mencapai target harian atau, jika belum pernah, Anda dapat menggunakan pengalaman “palsu” berupa imajinasi murni Anda.

Lakukan visualisasi untuk target harian atau target teknikal Anda. Selain itu, lakukan visualisasi untuk target finansial Anda, baik itu target mingguan ataupun bulanan. Bayangkan target bulanan Anda tercapai, bayangkan setiap nominal yang akan Anda capai. Hitunglah persentase keuntungan yang ingin Anda peroleh dan bayangkan nominal yang Anda inginkan tersebut. Visualisasikan ANDA SEDANG BERHASIL MENCAPAINYA. Rasakan perasaan puas dan bangga ketika Anda berhasil mencapai target bulanan atau tahunan Anda. Bayangkan nama bulan atau tahun yang sedang Anda targetkan. Detail, detail, dan detail!

Lakukan visualisasi dengan rutin setiap hari, paling tidak 30 menit sehari. Sangat baik jika Anda dapat melakukannya pada jam-jam yang sama setiap harinya. Jika Anda melakukannya dengan benar, maka Anda akan melihat perubahan positif dalam pencapaian target Anda dalam 21 hari atau paling tidak 1 bulan.

Visualisasi pertumbuhan keuntungan (portfolio growth)

Visualisasikan ketika Anda sedang trading dan Anda mengakhiri trading Anda dengan keberhasilan, lihatlah bahwa dana dalam akun Anda bertambah. Jika online trading Anda memungkinkan auto update untuk setiap perubahan dana, bayangkan monitor Anda, lihatlah bahwa uang Anda bertambah dari Rp50 juta menjadi Rp52 juta, kemudian menjadi Rp60 juta, dan seterusnya.

Visualisasi pertumbuhan portofolio ini sangat penting dilakukan dalam setiap visualisasi trading. Visualisasi pertumbuhan portofolio ini dapat dilakukan terpisah dengan visualisasi target ataupun visualisasi trading plan. Lakukan manipulasi terhadap otak Anda, sehingga otak Anda menangkap pesan kemenangan dan akan mencari cara apa pun untuk memerintahkan tubuh Anda, sehingga trading Anda berhasil dan uang Anda pun bertambah.

Visualisasi ketika situasi "melarang" Anda melakukan trading

Ada saat-saat tertentu ketika Anda sebaiknya tidak melakukan aktivitas trading, seperti ketika Anda baru saja melakukan cut loss sehingga Anda marah atau kecewa; atau saat Anda meraih keuntungan yang spektakuler sehingga Anda serakah atau percaya diri berlebihan, karena masa-masa itu membuat Anda tidak objektif. Selain itu, ketika Anda sedang tidak enak badan, atau suasana hati Anda tidak baik, Anda juga disarankan untuk tidak melakukan trading. Begitu pula ketika tidak ada peluang dalam market.

Conrad Alvin Lim, seorang full time trader asal Singapura, tutor, dan penulis buku, bahkan mengatakan, jika satu indikator saja mengindikasikan hal yang buruk, maka Anda sebaiknya jangan membuka transaksi tersebut. Hal ini terdengar sepele namun sangat sulit dilakukan terutama bagi trader yang sudah "terbiasa" trading, dan bahkan trader yang menganggap trading sebagai sebuah hobi atau game.

Trading bukanlah sebuah hobi atau permainan untuk memuaskan

