

Headset Siap, Jalur Aman: Playlist Trekking yang Harus Kamu Punya Saat Ini!

Category: LifeStyle

16 Februari 2026



Headset Siap, Jalur Aman: Playlist Trekking yang Harus Kamu Punya Saat Ini!

Prolite – Trekking bukan cuma soal kuat fisik. Ini tentang perjalanan, suasana, dan momen yang kita rasakan di setiap langkah. Dari napas yang mulai berat di tanjakan sampai rasa lega saat tiba di puncak, semuanya punya cerita. Nah, biar pengalaman makin maksimal, banyak pendaki sekarang mengandalkan playlist yang tepat.

Di 2026, tren outdoor makin naik. Aktivitas trekking dan hiking jadi pilihan healing favorit karena lebih terjangkau dan dekat dengan alam. Musik pun jadi teman setia. Bukan untuk mengalahkan suara alam, tapi menemani ritme langkah dan menjaga mood tetap stabil.

Playlist trekking ideal biasanya gabungan lagu folk akustik yang menenangkan dan lagu pop atau rock bertempo ceria untuk membangkitkan semangat. Kombinasi ini bikin perjalanan terasa seimbang: ada momen semangat, ada momen reflektif.

Lagu Penyemangat Saat Trekking



Di awal perjalanan atau saat tanjakan mulai terasa berat, kamu butuh lagu yang energinya naik. Beat cepat dan lirik positif bisa bantu menjaga ritme langkah.

Beberapa lagu yang sering jadi andalan:

- **Diatas Awan – Nidji**

Lagu ini punya vibe optimis dan lirik yang relevan banget buat pendaki. Rasanya seperti diingatkan bahwa puncak selalu menunggu.

- **Here It Goes Again – OK Go**

Beat-nya ringan tapi stabil. Cocok buat menjaga tempo langkah supaya tetap konsisten.

- **Adventure of a Lifetime – Coldplay**

Energi positifnya kuat. Lagu ini sering masuk playlist hiking global karena bikin mood langsung naik.

- **We Will Rock You – Queen**

Ritmenya simpel tapi powerful. Cocok diputar saat butuh dorongan ekstra.

- **Shake It Off – Taylor Swift**

Kadang capek itu lebih mental daripada fisik. Lagu ini pas buat buang rasa lelah dan lanjut jalan.

Menurut beberapa survei tren kebugaran 2025–2026, musik dengan tempo 120–140 BPM terbukti membantu menjaga konsistensi ritme saat aktivitas fisik ringan hingga sedang seperti trekking.

Jadi wajar kalau lagu-lagu bertempo ceria terasa lebih memotivasi.

Lagu Santai Saat di Puncak atau Camp



Setelah sampai puncak atau saat duduk santai di camp, suasana berubah. Di momen ini, kamu butuh lagu yang lebih tenang, reflektif, dan menyatu dengan alam.

Rekomendasi favorit:

- **Pegang Tanganku – Nosstress**

Nuansa hangat dan liriknya sederhana. Cocok banget dinikmati sambil lihat matahari terbenam.

- **Dengar Alam Bernyanyi – Laleilmanino feat. Chicco Jerikho, Sheila Dara, Jefri Nichol**

Judulnya saja sudah menggambarkan suasana. Lagu ini terasa seperti pelukan dari alam.

- **Zona Nyaman – Fourtwnty**

Vibe santai dan liriknya relevan untuk momen refleksi setelah perjalanan panjang.

- **Setapak Sriwedari – MALIQ & D'Essentials**

Musikalitasnya lembut dan hangat. Cocok untuk menikmati udara dingin pegunungan.

- **Mahameru – Dewa 19**

Lagu ini punya nuansa petualangan dan kerinduan pada alam. Banyak pendaki menjadikannya lagu wajib.

- **Birthplace – Novo Amor**

Atmosfernya dreamy dan tenang. Pas untuk momen sunyi di alam terbuka.

Di fase ini, musik berfungsi sebagai penguat suasana, bukan pemacu energi. Volume tetap rendah agar suara angin, burung, dan alam tetap terasa.

Folk & Indie untuk Menikmati Perjalanan



Photo taken in Chiang Mai, Thailand

Ada kalanya trekking bukan soal cepat sampai, tapi soal menikmati setiap langkah. Lagu folk dan indie sering jadi pilihan karena instrumennya ringan dan tidak terlalu dominan.

Beberapa lagu yang cocok:

- **Take Me Home, Country Roads – John Denver**

Lagu klasik bertema perjalanan yang tak pernah gagal membangun rasa nostalgia.

- **Ragged Wood – Fleet Foxes**

Harmoni vokalnya terasa menyatu dengan suasana hutan.

- **Walk Alone – Jack Johnson**

Santai, ringan, dan cocok buat perjalanan solo.

- **Cerita Tentang Gunung dan Laut – Payung Teduh**

Judul dan liriknya benar-benar terasa seperti soundtrack alam Indonesia.

Genre folk dan indie cenderung punya tempo stabil dan instrumen akustik, sehingga tidak terlalu mengganggu konsentrasi saat berjalan.

Tips Aman Mendengarkan Musik Saat

Trekking

Walau musik menyenangkan, tetap ada etika dan keamanan yang perlu diperhatikan.

Gunakan satu earbud saja agar tetap bisa mendengar suara sekitar. Hindari volume terlalu keras karena bisa mengganggu satwa dan pendaki lain. Jika trekking berkelompok, pertimbangkan menikmati musik bersama saat istirahat, bukan sepanjang perjalanan.

Banyak pendaki berpengalaman juga menyarankan untuk menikmati beberapa segmen perjalanan tanpa musik. Biarkan suara alam jadi soundtrack utama.

Playlist trekking yang tepat bisa bikin langkah terasa lebih ringan dan perjalanan lebih berkesan. Kombinasi lagu penyemangat, lagu santai di puncak, serta folk dan indie yang menenangkan akan menciptakan pengalaman yang seimbang.

Sekarang giliran kamu. Susun playlist trekking versimu sendiri, sesuaikan dengan ritme perjalanan dan suasana hati. Jangan lupa tetap hormati alam dan pendaki lain. Karena pada akhirnya, musik terbaik saat trekking adalah yang membuatmu makin dekat dengan alam, bukan menjauhkannya.