

Mengapa Solo Traveling Semakin Populer? Ini Penjelasan Psikologisnya!

Category: LifeStyle

1 Februari 2026



Prolite – Mengapa Solo Traveling Semakin Populer? Ini Penjelasan Psikologisnya

Pernah kepikiran liburan sendirian tanpa teman, pasangan, atau keluarga? Dulu, solo traveling sering dianggap aneh, sepi, bahkan kasihan. Tapi sekarang? Justru jadi tren gaya hidup yang makin banyak dipilih, terutama oleh generasi muda dan pekerja urban. Di tahun 2026, solo traveling bukan lagi soal “nggak punya teman”, tapi tentang memilih pengalaman yang lebih personal, bebas, dan bermakna.

Banyak orang merasa liburan sendiri memberi ruang untuk bernapas dari rutinitas, tekanan sosial, dan ekspektasi orang lain. Tanpa harus kompromi soal jadwal, tujuan, atau selera,

perjalanan jadi terasa lebih jujur dan menyenangkan. Nah, kenapa sih solo traveling makin populer? Yuk, kita bahas dari sisi psikologis, praktis, sampai manfaatnya buat mengenal diri sendiri.

Alasan Psikologis & Praktis Kenapa Solo Traveling Dipilih



Secara psikologis, solo traveling sering dikaitkan dengan kebutuhan akan otonomi dan kontrol diri. Menurut berbagai studi psikologi perjalanan, bepergian sendiri memberi rasa kebebasan dan self-efficacy—perasaan mampu mengatur hidup dan mengambil keputusan sendiri.

Banyak orang juga memilih solo traveling sebagai bentuk self-care. Saat liburan rame-rame, kita sering tetap “sibuk”: menyesuaikan jadwal orang lain, menjaga mood kelompok, atau merasa nggak enak kalau punya keinginan berbeda. Liburan sendiri memotong semua beban itu. Kamu mau bangun siang, berubah rencana mendadak, atau diam berjam-jam di kafe? Bebas.

Dari sisi praktis, solo traveling justru sering lebih fleksibel dan hemat. Lebih mudah cari tiket, penginapan, atau transportasi untuk satu orang. Kamu juga bisa lebih spontan tanpa harus diskusi panjang. Buat banyak orang, ini jadi solusi liburan singkat di sela jadwal kerja yang padat.

Destinasi Aman untuk Solo Traveler

Keamanan tentu jadi pertimbangan utama saat liburan sendirian. Kabar baiknya, makin banyak destinasi yang ramah solo traveler, baik di dalam maupun luar negeri.

Di Indonesia, kota-kota seperti Yogyakarta, Ubud (Bali), Bandung, dan Malang dikenal aman dan nyaman untuk solo

traveler. Infrastruktur wisata cukup lengkap, masyarakatnya ramah, dan banyak pilihan penginapan terjangkau. Transportasi umum atau online juga mudah diakses.

Untuk luar negeri, Jepang, Korea Selatan, Singapura, dan beberapa negara Eropa seperti Belanda dan Skandinavia sering masuk daftar negara paling aman untuk solo traveler. Faktor seperti tingkat kriminalitas rendah, transportasi publik yang jelas, dan budaya yang menghargai privasi membuat solo traveler merasa lebih tenang.

Selain faktor keamanan, destinasi yang punya banyak ruang publik—museum, taman, kafe, jalur pejalan kaki—juga cocok untuk liburan sendiri. Tempat-tempat ini memungkinkan kamu menikmati waktu tanpa harus selalu ditemani.

Tips Keamanan & Perencanaan Saat Solo Traveling



Meski menyenangkan, solo traveling tetap butuh perencanaan matang. Pertama, lakukan riset sebelum berangkat. Pelajari area yang akan dikunjungi, transportasi, dan kebiasaan lokal. Simpan alamat penginapan dan nomor darurat di ponsel maupun catatan fisik.

Kedua, bagikan itinerary ke orang terdekat. Bukan buat mengekang, tapi sebagai langkah keamanan. Update sesekali kondisi kamu, apalagi kalau berpindah kota atau negara.

Ketiga, percayai insting. Kalau suatu tempat atau situasi terasa nggak aman, jangan ragu untuk pergi. Solo traveling melatih kemandirian, tapi bukan berarti harus nekat.

Terakhir, pilih penginapan yang punya review baik, terutama soal keamanan dan kebersihan. Hostel, guesthouse, atau hotel butik yang ramah solo traveler sering jadi pilihan karena

suasananya lebih hangat dan mudah berinteraksi dengan sesama traveler.

Manfaat Mengenal Diri Lewat Perjalanan Sendiri

Salah satu alasan utama orang jatuh cinta pada solo traveling adalah efeknya pada pemahaman diri. Saat sendirian di tempat baru, kamu lebih peka pada pikiran, emosi, dan reaksi diri sendiri.

Banyak solo traveler mengaku lebih reflektif. Tanpa distraksi sosial, kamu punya waktu untuk mikir: apa yang bikin kamu senang, apa yang bikin capek, dan apa yang sebenarnya kamu cari. Ini sejalan dengan konsep mindfulness dalam psikologi—hadir sepenuhnya di momen saat ini.

Solo traveling juga bisa meningkatkan kepercayaan diri. Mulai dari memesan makanan di bahasa asing, mencari jalan sendiri, sampai mengatasi masalah kecil di perjalanan—semua itu memberi rasa “oh, ternyata aku bisa”.

Menariknya, liburan sendiri bukan berarti kesepian. Justru banyak orang lebih mudah berinteraksi dengan orang baru saat solo traveling. Tanpa kelompok sendiri, kamu lebih terbuka untuk ngobrol dengan penduduk lokal atau traveler lain.

Siap Coba Solo Traveling?



Solo traveling bukan tentang menjauh dari orang lain, tapi mendekat pada diri sendiri. Di tengah hidup yang serba cepat dan penuh tuntutan, liburan sendirian bisa jadi cara untuk berhenti sejenak, mendengar diri sendiri, dan mengisi ulang

energi.

Kalau selama ini kamu ragu karena takut sepi atau nggak aman, mungkin sekarang saatnya coba pelan-pelan. Mulai dari destinasi dekat, durasi singkat, dan rencana sederhana. Siapa tahu, perjalanan sendirian justru jadi pengalaman paling berkesan dalam hidupmu.

Jadi, kalau dikasih kesempatan liburan sendiri... kamu berani coba?