

## KEUNIKAN BUDAYA TIDUR *INEMURI* JEPANG

**Budi Mulyadi**

Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

budi.mulyadi09@gmail.com

### Abstract

*(Title: The Unique Sleep Culture (Inemuri) of Japan). Inemuri is a Japanese practice of sleeping in public places. Inemuri became a unique phenomenon and became a habit of Japanese people. Inemuri is a testament to the efforts and hard work of Japanese society. The purpose of this paper is to explain what is Inemuri, the cause of Inemuri, what is the uniqueness of Inemuri and the benefits of Inemuri. This research is a research model that use literary review research model to collect the data. The paper shows that inemuri is the unique culture which happening in Japanese society, from salarymen until the students could sleep for a while at an unusual place like in the train, workplace or public places. One of the causes of inemuri is there is the fact that Japanese has most short sleeping time compared to other countries so that they get tired and feel sleepy after hard work and fall asleep in the train or workplaces. One of the uniqueness of inemuri is in Japan the inemuri is considered as the something normal. The people who do inemuri is considered as a hard worker. The Japanese people think there are many benefits from inemuri. One of them is inemuri can refresh the body and mind after hard work*

*Keywords: Culture; Inemuri; Japanese; unique*

### PENDAHULUAN

Selain kaya dengan seni dan budaya menarik yang sudah dikenal diseluruh dunia seperti seni melipat kertas *origami*, seni merangkai bunga *ikebana*, budaya minum teh *chanoyu*, Jepang juga merupakan salah satu negara yang banyak mempunyai budaya unik yang mungkin bagi bangsa lain dianggap sebagai budaya aneh yang tidak lazim seperti fenomena budaya *hikikomori*, *harakiri*, *otaku* dan budaya unik lainnya.

Salah satu budaya unik yang terjadi dalam kehidupan masyarakat Jepang adalah budaya tidur dengan tenang tanpa takut apapun di tempat-tempat umum seperti dalam kereta api, di tempat kerja, di taman-taman dan tempat lainnya yang disebut dengan *inemuri*

Menurut kamus Kokugo Jiten *inemuri* mempunyai arti tidur dalam kondisi duduk atau berbaring. Secara harfiah *inemuri* dapat diartikan “hadir dalam tidur“. Meskipun dalam kondisi tidur pikiran tetap hadir. Hal ini berbeda dengan pengertian *neru* yaitu tidur dalam kondisi tidak ingat apa-apa sehingga istilah *inemuri* diterapkan pada kondisi tertidur di tempat-tempat umum dimana orang tersebut tidak benar-benar tidur secara lelap tetapi tidur dengan tujuan menghilangkan rasa penat atau capek setelah bekerja keras seharian.

Salah satu hal yang berkaitan erat dengan kemunculan budaya *inemuri* ini Jepang adalah negara yang dikenal sebagai salah satu negara maju, baik di bidang teknologi, industri, ekonomi,

pendidikan dan lain sebagainya. Sebagai negara maju, negara Jepang didukung oleh sumber daya manusianya yang dapat diandalkan. Dengan sumber daya manusia yang baik, tidak heran jika negara Jepang menjadi salah satu negara kuat terutama di bidang ekonomi. Orang-orang Jepang terkenal akan kedisiplinannya, tidak hanya itu, mereka juga sangat rajin dalam menyelesaikan pekerjaannya. Bahkan bisa dikatakan orang-orang Jepang gila dalam bekerja.

Dalam kesehariannya mereka lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Oleh karena itu, waktu tidur yang dimiliki oleh orang-orang Jepang terbatas. Tidak heran banyak orang-orang Jepang yang tertidur di tempat-tempat umum. Seperti di stasiun, di dalam kereta, kantor, bis dan lain sebagainya. Hal tersebut terjadi dikarenakan mereka terlalu lelah dalam bekerja, serta kurangnya jam untuk istirahat yang menyebabkan mereka tertidur di beberapa tempat umum.

Kebiasaan tidur orang Jepang yang tidak sesuai dengan tempatnya tersebut disebut *Inemuri*. *Inemuri* dapat dikatakan sudah menjadi budaya orang Jepang di jaman modern ini. *Inemuri* memiliki banyak keunikan, dan karena keunikan tersebut banyak media seperti media elektronik, media cetak bahkan media sosial membicarakan tentang *Inemuri* ini.

Dalam artikel ini yang akan dibahas adalah penyebab munculnya fenomena *inemuri* pada masyarakat Jepang, keunikan dari budaya *inemuri* serta manfaat *inemuri* bagi orang Jepang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan faktor penyebab orang Jepang melakukan *inemuri* dan untuk mendeskripsikan keunikan-keunikan dalam budaya *inemuri*, serta untuk mendeskripsikan manfaat apa yang dapat diperoleh pada saat melakukan *inemuri*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi pustaka. Metode Studi pustaka digunakan untuk membuat analisa terhadap masalah yang dikaji dengan menggunakan sumber data dari buku, majalah, jurnal, artikel yang berkaitan dengan tema penelitian ini

Dalam pengumpulan data penulis juga melakukan wawancara langsung dengan beberapa orang Jepang yang penulis jadikan nara sumber untuk memperoleh data yang berhubungan dengan budaya *inemuri*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1). Penyebab Inemuri

Kata *Inemuri* secara harfiah berarti ‘hadir sembari tidur’ atau “tidur sesaat”. Maksudnya adalah kebiasaan orang Jepang yang tetap datang untuk bekerja meskipun dalam keadaan lelah dengan tujuan menunjukkan sikap komitmen mereka terhadap pekerjaannya. Mereka datang ke kantor untuk bekerja, akan tetapi yang mereka lakukan setelah sampai di kantor adalah kebalikannya. Karyawan sebuah perusahaan lebih banyak menghabiskan waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya di rumah sehingga mereka kurang tidur. Karena kesibukan bekerja itulah yang menimbulkan mitos bahwa masyarakat Jepang tidak pernah tidur. Namun pada kenyataannya semua itu salah dan disangkal oleh masyarakat Jepang. Kebenarannya adalah karyawan Jepang tertidur di kantor saat jam kerja

Menurut Dr. Iskandar Japardi dalam jurnalnya yang berjudul “Gangguan Tidur”, memaparkan bahwa tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Dengan tidur semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Bayi yang baru lahir total

tidurnya 16 sampai 20 jam/hari, anak-anak 10 sampai 12 jam/hari, kemudian menurun menjadi 9 sampai 10 jam/hari pada umur di atas 10 tahun dan kira-kira 7 sampai 7,5 jam/hari pada orang dewasa

Dalam jurnal berjudul “Hubungan Antara Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa FK Universitas Sumatra Utara”, Fenny dan Supriatmo mengungkapkan pendapat bahwa kurangnya tidur pada seseorang akan mempengaruhi beberapa aspek yaitu aspek memori dan konsentrasi. Orang yang tidak tidur, akan berada pada kondisi dimana orang tersebut akan kehilangan konsentrasi sehingga kesulitan untuk mengingat sesuatu. Kondisi tersebut banyak dijumpai pada anak sekolahan, mahasiswa, dan pekerja yang mempunyai jam terbang yang tinggi. Pendapat Fenny dan Supriatmo dikuatkan dengan adanya bukti dari penelitian-penelitian sebelumnya yang dilaksanakan di berbagai negara dan didapatkan laporan bahwa tingkat distress psikologis, ansietas, dan depresi yang tinggi terjadi di kalangan pelajar/mahasiswa dan pekerja dengan jam terbang yang tinggi akibat kurangnya tidur. Kesimpulannya yaitu, pada dasarnya semua orang membutuhkan tidur dan dengan waktu yang cukup untuk mengistirahatkan tubuh beserta otaknya.

Sama seperti manusia pada umumnya, masyarakat Jepang juga membutuhkan tidur. Dr. Brigitte Steger, seorang pengajar senior Studi Modern Jepang dari Universitas Cambridge, Inggris dalam [Jawapos.com](http://Jawapos.com) mengemukakan bahwa dia untuk kali pertama mendalami kebiasaan tidur di Jepang saat bersekolah di Jepang pada tahun 80-an. Pada saat itu Jepang mengalami ledakan ekonomi. Keseharian orang Jepang penuh dengan pekerjaan dan berbagai hiburan. Bahkan untuk mencari celah waktu untuk tidur saja susah. Orang Jepang banyak mengeluh mengenai sikap mereka yang terlalu gila bekerja.

Akan tetapi keluhan itu tidak merubah sikap mereka. Mereka tetap merasa bangga dengan apa yang mereka lakukan. Meskipun waktu tidur mereka begitu tersita.

Penyebab *inemuri* juga dikaitkan dengan sejarah masa lalu Jepang yang erat kaitannya dengan prinsip hidup para samurai di masa lalu. Bangsa Jepang dikenal sebagai bangsa yang disiplin dan memiliki etos kerja tinggi. Etos kerja memiliki peranan penting atas kebangkitan ekonomi Jepang setelah kekalahan Jepang pada Perang Dunia ke dua. Terdapat beberapa prinsip yang dimiliki bangsa Jepang yang menyebabkan mereka memiliki etos kerja yang tinggi dalam bekerja. Beberapa prinsip tersebut yaitu :

- a. Prinsip *bushido* yaitu tentang semangat
- b. kerja keras yang melahirkan proses bekerja yang tidak mengenal lelah, prinsip ini diturunkan secara turun menurun.
- c. Prinsip disiplin samurai yaitu prinsip yang mengajarkan tidak mudah menyerah. Semangat samurai tertanam kuat dalam sanubari bangsa Jepang, pada masa kini prinsip disiplin samurai digunakan untuk membangun ekonomi, menjaga harga diri dan kehormatan bangsa Jepang. Dengan sumber daya alam yang sedikit tidak membuat bangsa Jepang menyerah. Bangsa Jepang terus berusaha untuk membuat negaranya semakin maju.
- d. Konsep budaya *keishan* yaitu perubahan secara berkesinambungan dalam budaya kerja. Agar mau belajar dari orang lain konsep *keishan* menuntut keyakinan, minat dan kesungguhan
- e. Prinsip *kaizen* yaitu prinsip yang mendorong bangsa Jepang memiliki komitmen tinggi pada pekerjaan. Inti dari prinsip ini adalah mengoptimalkan biaya dan waktu dalam menghasilkan produk yang

berkualitas tinggi dan memuaskan pelanggan

Berdasarkan dan berpegang pada prinsip-prinsip di atas orang Jepang mulai menerapkan gaya hidup yang gila kerja. Mereka akan bersungguh-sungguh dalam melakukan pekerjaan dan mengabdikan pada perusahaan. Dan budaya gila kerja inilah yang memunculkan atau menjadi penyebab utama *Inemuri*. Seorang ibu bernama Michiyo Nishigaki dalam [bbc.com](http://bbc.com) mengungkapkan bahwa putranya Naoya bekerja sampai jadwal kereta terakhir. Bila Naoya ketinggalan kereta, berarti dia tidur di meja kerjanya dan seburuk-buruknya, dia (Naoya) harus meneruskan pekerjaannya dari pukul 22.00 sampai besok malamnya. Jadi total bekerjanya 37 jam.

Jam kerja orang Jepang sangat panjang atau dapat dikatakan gila. Hal tersebut memunculkan banyak kontroversi setelah diangkatnya artikel-artikel tentang kebiasaan tidur orang Jepang (*inemuri*). Banyak orang menghawatirkan banyak hal karena hal ini, budaya *inemuri* tidak hanya terjadi di kantor, melainkan di tempat-tempat umum seperti di dalam kereta, bus, stasiun, di tangga, lift, di jalan-jalan bahkan di gang rumah. Akan tetapi kekhawatiran itu saat ini sudah hilang karena sudah terbiasa.

## 2). Keunikan *Inemuri*

Bangsa Jepang memiliki penilaian tersendiri mengenai budaya *inemuri*. Tidur yang dilakukan saat jam kerja, saat meeting, atau bahkan saat melakukan bisnis mereka dianggap wajar dan perlu dihargai. Alasannya karena *inemuri* merupakan sebuah bukti yang menunjukkan bahwa pelaku *Inemuri* adalah seorang pekerja keras dan sudah bekerja dengan sungguh-sungguh. Secara harfiah, *inemuri* berarti “tidur sesaat”. Mengutip dari [thedailyjapan.com](http://thedailyjapan.com), ketika seseorang “*ber-inemuri*”, mereka memandangnya sebagai akibat dari kerja keras dan pengorbanan setelah bekerja hingga larut malam. Dewasa ini, kebiasaan *Inemuri* tidak hanya dilakukan di kantor-

kantor saja. Tetapi banyak terjadi juga di tempat-tempat umum dan transportasi umum, seperti di dalam kereta, bus, di stasiun, di tangga, bahkan di jalanan. Hampir sebagian besar orang Jepang terutama karyawan perusahaan melakukan kebiasaan unik ini, hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya pemandangan orang-orang yang melakukan *inemuri* di berbagai tempat umum tanpa mengenal waktu. Budaya *inemuri* paling banyak dijumpai di dalam kereta seperti terlihat dalam foto di bawah ini



Gambar 1

Gambar di atas menunjukkan beberapa orang Jepang yang melakukan *inemuri* sepulang mereka kerja karena kelelahan menyelesaikan kerja sampai larut.

Dengan mengacu kepada berbagai macam sumber data Dalam budaya *inemuri*, dapat ditemukan beberapa keunikan seperti berikut:

- a. Para pekerja di Jepang cenderung tidak melihat waktu dan tempat ketika sedang “*ber-inemuri*”. Mereka bebas melakukannya dimanapun dan kapanpun. Ketika mereka sudah benar-benar mengantuk dan lelah, mereka akan langsung tertidur. *Inemuri* bebas dilakukan dimana saja, mulai dari meja kerja, kereta, bus, hingga di tangga darurat kantor. Kebanyakan para pekerja di Jepang lebih senang untuk berangkat lebih pagi dan pulang lebih malam, bahkan tidak jarang ada yang membawa pulang pekerjaannya untuk diselesaikan di rumah. Karena jam

- kerja yang begitu sibuk, waktu yang dimiliki untuk tidur sangatlah sedikit. Oleh karena itu, para pekerja di Jepang sering tertidur saat sedang bekerja di kantor, saat perjalanan hendak berangkat ke kantor ataupun pulang dari kantor, selain itu mereka masih menggunakan pakaian kerja yang masih lengkap.
- b. Orang-orang Jepang lebih menoleransi tertidur beberapa menit saat sedang bekerja dibandingkan dengan keterlambatan saat masuk kerja dan keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan. Nilai dan status orang Jepang diukur berdasarkan pada disiplin kerja dan jumlah waktu yang dihabiskan mereka ketika berada di tempat kerja.
  - c. *Inemuri* memiliki peraturan yang ketat kepada orang yang dianggap layak dan harus melakukannya. Seperti orang-orang yang memegang jabatan tinggi dalam perusahaan atau pemerintahan. Cara tidur mereka harus dengan posisi tubuh tetap tegak sehingga tampak tetap terlibat dalam rapat, atau pekerjaan. Peraturan ini tidak tertulis akan tetapi mereka menerapkannya karena sudah menjadi adat istiadat dari dulu.
  - d. Orang-orang yang ber-*inemuri* tidak merasa khawatir akan kehilangan barang bawaan mereka dimanapun itu. Mereka dapat tertidur pulas saat dalam perjalanan di dalam kereta. Mereka tidak akan khawatir karena barang bawaan mereka tidak akan hilang. Jepang merupakan negara maju dengan tingkat keamanan dan kesadaran penduduknya yang tinggi. Mereka tidak akan mengambil barang yang bukan miliknya.
  - e. Orang yang ber-*inemuri* di dalam transportasi umum seperti bus dan kereta, akan terbangun dengan sendirinya ketika sudah sampai di tempat tujuannya. Kesibukan kerja orang Jepang yang terkadang melewati batas, akan membuat waktu mereka untuk tidur berkurang, sehingga hal ini dapat membuat badan mereka merasa letih dan lelah hingga mudah tertidur di manapun tempatnya, termasuk ketika sedang berada di transportasi umum. Orang-orang Jepang dapat dengan mudah tertidur ketika berada di dalam transportasi, namun selain dapat mudah tertidur, mereka juga dapat dengan mudah terbangun jika dirasa sudah sampai di tempat tujuannya. Beberapa orang mengaitkan hal ini dengan spirit samurai. Pada jaman dahulu, seorang samurai yang telah tertidur pulas di malam hari, akan seketika terbangun dan bersiap-siap untuk menghunus pedangnya jika diketahui ada yang melintasi kamarnya, melalui suara-suara yang dapat ditangkap oleh kepekaan pendengaran mereka.
  - f. Para pekerja yang ber-*inemuri* dihargai sebagai orang yang telah bekerja keras. Orang-orang di Jepang tidak akan memberi pandangan buruk kepada pekerja yang sedang melakukan *inemuri*. Berbeda dengan negara lain yang cenderung menganggap jika tertidur saat bekerja adalah sebuah kesalahan, namun hal ini tidak berlaku di negara Jepang. Di Jepang para pekerja yang sedang melakukan *inemuri* dianggap wajar ketika mereka tertidur di ruangan kerja.
  - g. Masyarakat Jepang sangat memaklumi jika terdapat para pekerja yang sedang melakukan *inemuri*. Mereka sangat

menoleransinya dan sama sekali tidak mengganggu orang-orang yang sedang berinemuri. Masyarakat Jepang memberi toleransi kepada pekerja yang sedang berinemuri, karena berinemuri tidak dipandang sebagai kegiatan yang bermalas-malasan, melainkan dipandang sebagai pekerja yang telah berupaya keras demi perusahaannya

### 3). Manfaat *inemuri*

Dalam ber-*inemuri*, ternyata terdapat banyak manfaat yang bisa didapatkan oleh orang-orang Jepang. Berikut beberapa manfaat *inemuri* yang penulis peroleh dari berbagai macam sumber.

- a. *Inemuri* adalah kebiasaan tidur orang-orang Jepang yang dilakukan di sela-sela aktivitasnya, serta dilakukan di sembarang tempat, seperti di transportasi umum, di meja kantor dan lain sebagainya. Karena *inemuri* dilakukan di sembarang tempat, maka saat mereka tertidur tentu mereka tidak menggunakan bantal. Dengan tidak menggunakan bantal saat tertidur, dapat menyehatkan tulang punggung. Berikut foto orang Jepang sedang *inemuri* di sembarang tempat



Gambar 2

Gambar di atas menunjukkan *inemuri* yang bisa dilakukan di sembarang tempat

yang ternyata jenis *inemuri* tersebut bisa menyehatkan tulang punggung

- b. *Inemuri* dapat dikatakan tidur sekejap atau tidur sebentar. Orang-orang Jepang yang terlalu lelah dalam bekerja akan menyempatkan sedikit waktunya untuk ber-*inemuri*, hal ini dapat meningkatkan produktivitas kerja karena dapat menyegarkan badan untuk kembali beraktivitas dan membantu kinerja otak lebih baik. Terdapat penelitian yang mengungkapkan jika tidur sekejap disiang hari dapat mengurangi resiko kematian akibat serangan jantung. Penelitian di Yunani mengungkapkan jika orang-orang yang menyempatkan waktu tidurnya untuk tidur sebentar, 37,5 % lebih rendah terkena resiko serangan jantung.

Berikut foto orang Jepang yang tidur sejenak di tempat kerja.



Gambar 3.

Gambar di atas menunjukkan kebiasaan karyawan perusahaan Jepang melakukan *inemuri* di sela-sela pekerjaan mereka.

## PENUTUP

*Inemuri* merupakan salah satu budaya masyarakat Jepang yang dimata orang asing barangkali dianggap sebagai budaya unik, budaya tidak lazim bahkan dianggap budaya aneh karena budaya *inemuri* ini tidak terdapat di negara-negara lain. Akan tetapi dibalik keanehan budaya ini terkandung hal-hal yang menunjukkan

jati diri dan identitas masyarakat Jepang sebagai bangsa yang mempunyai karakter kuat karena pengaruh spirit *bushido* di masa lalu yang sampai sekarang diterapkan oleh masyarakat Jepang dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Budaya *inemuri* menunjukkan refleksi budaya kerja keras bangsa Jepang sehingga mereka bisa menjadi negara maju seperti sekarang ini. Kerja keras mereka menyebabkan mereka kurang tidur sehingga mereka memanfaatkan waktu-waktu tertentu dan tempat-tempat tertentu seperti dalam kereta api atau di tempat umum lainnya untuk tidur sejenak.

Budaya *inemuri* juga sering dikaitkan dengan sejarah masa lalu Jepang pada zaman Samurai para samurai sering melakukan *inemuri* karena terlalu keras bekerja dalam menjaga tuannya. Dalam kondisi tidur mereka tetap waspada menjaga tuannya dari serangan musuh.

Ada kesan di mata orang asing bahwa orang Jepang terbiasa hidup dengan tidur telat bangun cepat sehingga mereka kurang tidur dan akhirnya muncul fenomena *inemuri*. Di negara-negara lain tidur di tempat umum bisa dikatakan sebagai sebagai orang yang aneh atau pemalas tetapi di Jepang justru orang yang tidur di tempat umum dikategorikan sebagai pekerja keras yang menghabiskan

waktunya untuk bekerja sehingga mereka kurang tidur. Cara pandang inilah yang menjadi keunikan budaya *inemuri* ini. Dengan demikian kita harus arif menyikapi perbedaan budaya di masing-masing negara dan tidak boleh mendakwa budaya negara lain budaya yang aneh karena banyak fakta yang menunjukkan dibalik keanehan budaya tersebut terkandung nilai-nilai hakiki dan original dari negara tersebut

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2011). Belajar dari Disiplin Kerja Bangsa Jepang. Diakses dari [https://www.abbalove.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1210:belajar-dari-disiplin-kerja-bangsa-jepang-&catid=101:work-a-marketplace&Itemid=47](https://www.abbalove.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1210:belajar-dari-disiplin-kerja-bangsa-jepang-&catid=101:work-a-marketplace&Itemid=47) pada tanggal 14 November 2017.
- Anonim. (2015). Dilakukan Dimana Saja, Orang Jepang Melepas Kantuk Dengan Cara Inemuri. Diakses dari <http://www.harian.online/46563/uncategorized/dilakukan-dimana-saja-orang-jepang-melepas-kantuk-dengan-cara-inemuripadatanggal> 14 November 2017.
- Anonim. (2016). Rahasia Dibalik Orang Jepang Mudah Tertidur di Kereta. Diakses dari <http://thedailyjapan.com/rahasia-mengapa-orang-jepang-mudah-tertudur-di-kereta/pada> tanggal 14 November 2017.
- Fenny dan Supriatmo. (2016). Hubungan antara Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara. Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpki/article/viewFile/25373/16243>. (Diakses 8 Desember 2017 pukul 15.00 wib.)
- Japardi, Iskandar. (2002). Gangguan Tidur. Jurnal Universitas Sumatra Utara. [Iskandar%20japardi12.pdf](#). (Diakses 14 November 2017 pukul 20.00 wib.)
- Muhibar, Akbar. (2016). Inilah Kebiasaan Unik Orang Jepang, Seni Tidur Inemuri. Diakses dari <http://m.liputan6.com/lifestyle/read/2649656/inilah-kebiasaan-unik-orang-jepang-seni-tidur-inemuripadatanggal> 14 November 2017.

Saukani, Ahmad. (2015). Diakses dari [https://www.kompasiana.com/mang\\_kani/manfaat-tidur-siang-sekejap\\_55007299a333111d72510d78](https://www.kompasiana.com/mang_kani/manfaat-tidur-siang-sekejap_55007299a333111d72510d78) padatangal 14 November 2017.

Shintia, Dwi. (2017). Orang Jepang Tidak Tidur, Mereka Inemuri? Apa itu ?Baca dulu.Diakses dari <http://www.jawapos.com/read/2017/01/04/75033/orang-jepang-tidak-tidur-mereka-inemuri-apa-itu-baca-ini-dulupadatanggal> 14 November 2017.

Steger, Brigitte. (2016). Mengapa Orang Jepang Biasa “Tidur” di Tempat Umum. Diakses dari [www.bbc.com/indonesia/vert\\_fut/2016/05/160524\\_vert\\_fut\\_tidur\\_jepang](http://www.bbc.com/indonesia/vert_fut/2016/05/160524_vert_fut_tidur_jepang) padatangal 14 November 2017.

Yukichan. 2016. Inemuri, Seni Tidur Masyarakat Jepang. Diakses dari <http://gate-jp.com/inemuri-seni-tidur-masyarakat-jepang/padatanggal> 14 November 2017.