

# Mind and Safety:

Psikologi dalam Manajemen Kesehatan dan  
Keselamatan Kerja



Tia Nurhidayanti, S.K.M., M.Kes., Ahmad Afif Mauludi, S.K.M., M.K.K.K.,  
Putri Anditasari, M.Psi., Psikolog., Anindya Monika Putri, S.K.M., MPH.,  
Nasrilia Rahmadina, S.K.M., MPH., Salsabila Hana Husniah Khairunnisa, SKM.,  
MPH., Dwina Anggraini, S.K.M., M.K.K.K., Beny Rahim, M.Psi., Psikolog.,  
Mindy Maghfira, S.Psi., M.Psi., Psikolog., dan Rifdah Wardani, S.K.M., MPH.



# **Mind and Safety: Psikologi dalam Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja**

**Tia Nurhidayanti, S.K.M., M.Kes.**  
**Ahmad Afif Mauludi, S.K.M., M.K.K.K.**  
**Putri Anditasari, M.Psi., Psikolog.**  
**Anindya Monika Putri, S.K.M., MPH.**  
**Nasrilia Rahmadina, S.K.M., MPH.**  
**Salsabila Hana Husniah Khairunnisa, SKM., MPH.**  
**Dwina Anggraini, S.K.M., M.K.K.K.**  
**Beny Rahim, M.Psi., Psikolog.**  
**Mindy Maghfira, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**  
**Rifdah Wardani, S.K.M., MPH.**

PT BUKULOKA LITERASI BANGSA

Anggota IKAPI: No. 645/DKI/2024



# **Mind and Safety: Psikologi dalam Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja**

Penulis : Tia Nurhidayanti, S.K.M., M.Kes., Ahmad Afif Mauludi, S.K.M., M.K.K.K., Putri Anditasari, M.Psi., Psikolog., Anindya Monika Putri, S.K.M., MPH., Nasrilia Rahmadina, S.K.M., MPH., Salsabila Hana Husniah Khairunnisa, SKM., MPH., Dwina Anggraini, S.K.M., M.K.K.K., Beny Rahim, M.Psi., Psikolog., Mindy Maghfira, S.Psi., M.Psi., Psikolog., dan Rifdah Wardani, S.K.M., MPH.

ISBN : 978-634-250-149-8 (PDF)

Penyunting Naskah : Ahmad Fauzy Pratama, S.Pd.

Tata Letak : Ahmad Fauzy Pratama, S.Pd.

Desain Sampul : Fahri Firliansyah

Penerbit

Penerbit PT Bukuloka Literasi Bangsa

Distributor: PT Yapindo

Kompleks Business Park Kebon Jeruk Blok I No. 21, Jl. Meruya Ilir Raya No. 88, Kelurahan Meruya Utara, Kecamatan Kembangan, Kota Adm. Jakarta Barat, Provinsi DKI Jakarta, Kode Pos: 11620

Email : penerbit.blb@gmail.com

Whatsapp : 0878-3483-2315

Website : bukuloka.com

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran Pasal 2 UU Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta.

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ajar berjudul *Mind and Safety: Psikologi dalam Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja* ini dapat tersusun dan hadir di tengah-tengah pembaca. Buku ini lahir dari kesadaran bahwa aspek keselamatan dan kesehatan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh alat dan prosedur, tetapi juga oleh cara berpikir, sikap, dan perilaku setiap orang yang terlibat di dalamnya.

Buku ini ditujukan untuk masyarakat umum, terutama bagi para pekerja, pengelola usaha, serta siapa saja yang ingin menciptakan tempat kerja yang aman dan sehat melalui pemahaman yang lebih baik tentang peran pikiran dan perasaan dalam menentukan tindakan.

Dengan gaya bahasa yang sederhana, buku ini mengajak pembaca untuk mengenali bagaimana stres, kelelahan, rasa takut, atau kebiasaan dapat memengaruhi tingkat kewaspadaan dan pengambilan keputusan di lingkungan kerja. Harapannya, buku ini menjadi pengingat bahwa keselamatan dimulai dari dalam diri, sebelum diwujudkan dalam tindakan nyata.

Jakarta, Agustus 2025

Tim Penyusun

# DAFTAR ISI

|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                       | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                           | <b>iv</b>  |
| <b>Bab 1: Mengenal Psikologi sebagai Fondasi K3 Modern.....</b>                  | <b>1</b>   |
| 1.1 Mengenal Psikologi dalam Konteks K3 .....                                    | 1          |
| 1.2 Pentingnya Pendekatan Psikologis dalam K3.....                               | 4          |
| 1.3 Sejarah Integrasi Psikologi dalam K3 .....                                   | 7          |
| 1.4 Psikologi sebagai Fondasi Budaya Keselamatan.....                            | 10         |
| 1.5 Latihan Soal.....                                                            | 12         |
| <b>Bab 2: Persepsi Risiko dan Pengambilan Keputusan di Tempat Kerja.....</b>     | <b>13</b>  |
| 2.1 Mengenal Persepsi Risiko dan Pengambilan Keputusan di Tempat Kerja .....     | 13         |
| 2.2 Memahami Persepsi Risiko: Sebuah Konsep Multi-dimensi .....                  | 14         |
| 2.3 Faktor-Faktor Pembentuk Persepsi Risiko di Tempat Kerja .....                | 20         |
| 2.4 Pengambilan Keputusan dalam Konteks K3 .....                                 | 28         |
| 2.5 Dampak Persepsi Risiko terhadap Perilaku K3.....                             | 33         |
| 2.6 Latihan Soal.....                                                            | 40         |
| <b>Bab 3: Stres Kerja, Burnout, dan Dampaknya terhadap K3 ..</b>                 | <b>41</b>  |
| 3.1 Pengertian Stres Kerja dan Burnout .....                                     | 41         |
| 3.2 Faktor Penyebab Stres dan Burnout di Tempat Kerja .....                      | 44         |
| 3.3 Gejala Stres Kerja dan Burnout .....                                         | 47         |
| 3.4 Dampak Stres dan Burnout terhadap K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) ..... | 50         |
| 3.5 Latihan Soal.....                                                            | 52         |
| <b>Bab 4: Motivasi, Sikap, dan Perilaku Aman .....</b>                           | <b>53</b>  |
| 4.1 Pengertian Motivasi, Sikap, dan Perilaku Aman .....                          | 53         |
| 4.2 Peran Motivasi dalam Keselamatan Kerja.....                                  | 56         |

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.3 Sikap terhadap Keselamatan.....                                           | 59         |
| 4.4 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Aman.....                               | 62         |
| 4.5 Latihan Soal.....                                                         | 67         |
| <b>Bab 5: Human Error: Teori dan Pencegahannya.....</b>                       | <b>68</b>  |
| 5.1 Definisi Human Error .....                                                | 68         |
| 5.2 Klasifikasi Human Error.....                                              | 71         |
| 5.3 Teori Penyebab Human Error.....                                           | 74         |
| 5.4 Faktor Pemicu Human Error.....                                            | 81         |
| 5.5 Latihan Soal.....                                                         | 84         |
| <b>Bab 6: Budaya Keselamatan: Membangun Lingkungan Kerja yang Peduli.....</b> | <b>85</b>  |
| 6.1 Pengertian Budaya Keselamatan .....                                       | 85         |
| 6.2 Komponen Budaya Keselamatan yang Efektif.....                             | 88         |
| 6.3 Faktor Psikologis dalam Pembentukan Budaya Keselamatan .....              | 93         |
| 6.4 Strategi Membangun dan Menjaga Budaya Keselamatan .....                   | 96         |
| 6.5 Latihan Soal.....                                                         | 100        |
| <b>Bab 7: Komunikasi Efektif dalam Manajemen K3.....</b>                      | <b>101</b> |
| 7.1 Pentingnya Komunikasi dalam K3 .....                                      | 101        |
| 7.2 Komponen Komunikasi Efektif.....                                          | 105        |
| 7.3 Hambatan dalam Komunikasi K3.....                                         | 108        |
| 7.4 Strategi Meningkatkan Komunikasi Efektif .....                            | 112        |
| 7.5 Latihan Soal.....                                                         | 115        |
| <b>Bab 8: Kepemimpinan dan Psikologi Manajerial dalam K3 .</b>                | <b>116</b> |
| 8.1 Mengetahui Kepemimpinan dalam K3.....                                     | 116        |
| 8.2 Gaya Kepemimpinan yang Efektif dalam K3.....                              | 119        |
| 8.3 Psikologi Manajerial dalam Penerapan K3.....                              | 122        |
| 8.4 Peran Komunikasi dan Budaya Organisasi .....                              | 125        |
| 8.5 Latihan Soal.....                                                         | 128        |

|                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Bab 9: Intervensi Psikologis untuk Kesehatan dan Keselamatan Kerja.....</b>    | <b>129</b> |
| 9.1 Kesehatan dan Keselamatan Kerja .....                                         | 129        |
| 9.2 Jenis-Jenis Intervensi Psikologis .....                                       | 132        |
| 9.3 Dampak Psikososial di Tempat Kerja .....                                      | 134        |
| 9.4 Latihan Soal.....                                                             | 137        |
| <b>Bab 10: Tantangan dan Inovasi Masa Depan: Psikologi K3 di Era Digital.....</b> | <b>138</b> |
| 10.1 Mengenal Transformasi Digital dalam K3 .....                                 | 138        |
| 10.2 Tantangan Psikologis dalam Lingkungan Digital.....                           | 141        |
| 10.3 Inovasi Teknologi dalam Mendukung Psikologi K3 .....                         | 144        |
| 10.4 Peran Psikologi K3 dalam Era Otomasi .....                                   | 147        |
| 10.5 Latihan Soal.....                                                            | 150        |
| <b>Profile Penulis.....</b>                                                       | <b>151</b> |
| <b>Daftar Pustaka.....</b>                                                        | <b>163</b> |

# **Bab 2: Persepsi Risiko dan Pengambilan Keputusan di Tempat Kerja**

---

## **2.1 Mengenal Persepsi Risiko dan Pengambilan Keputusan di Tempat Kerja**

Setiap tahun, dunia kerja dihadapkan pada realitas yang suram: lebih dari 2,9 juta pekerja kehilangan nyawa dan 402 juta lainnya mengalami cedera akibat kecelakaan dan penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan (Priolo et al., 2025). Angka-angka ini bukan sekadar statistik; mereka merepresentasikan tragedi manusia dan kerugian ekonomi yang signifikan. Di balik setiap insiden, sering kali ditemukan serangkaian faktor penyebab yang kompleks, namun satu benang merah yang konsisten adalah peran sentral faktor manusia. Perilaku tidak aman di kalangan pekerja telah diidentifikasi sebagai kontributor kritis dalam kecelakaan kerja di berbagai industri berisiko tinggi, mulai dari konstruksi hingga penerbangan (Xia et al., 2017).

Untuk memahami akar dari perilaku tidak aman, kita harus menyelami proses psikologis yang mendasarinya. Di sinilah konsep persepsi risiko—penilaian subjektif individu terhadap suatu

bahaya—menjadi krusial. Persepsi risiko bukanlah cerminan objektif dari bahaya, melainkan sebuah konstruksi mental yang dibentuk oleh pengalaman, emosi, pengetahuan, dan konteks sosial-organisasional. Dengan demikian, pemahaman mendalam mengenai bagaimana pekerja mempersepsikan risiko merupakan fondasi esensial untuk merancang intervensi K3 yang tidak hanya relevan, tetapi juga efektif dalam mengubah perilaku. Bab ini akan mengupas tuntas bagaimana persepsi risiko terbentuk, menganalisis faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhinya, serta menelusuri bagaimana persepsi tersebut bermuara pada proses pengambilan keputusan dan tindakan nyata di tempat kerja. Melalui analisis ini, akan disajikan kerangka kerja untuk membangun strategi K3 yang lebih berpusat pada manusia dan berbasis bukti psikologis.

## **2.2 Memahami Persepsi Risiko: Sebuah Konsep Multi-dimensi**

### **2.1.1 Definisi dan Hakikat Persepsi Risiko**

Persepsi risiko, pada intinya, adalah sebuah proses kognitif dan psikologis di mana individu melakukan penilaian subjektif terhadap kemungkinan dan konsekuensi dari suatu bahaya (Glendon & Clarke, 2016; Priolo et al., 2025; Shi et al., 2023). Ini bukan sekadar perhitungan teknis atau analisis statistik terhadap probabilitas dan dampak, melainkan sebuah interpretasi yang sangat personal dan dinamis. Glendon dan Clarke (2016) menggambarkan sebagai "keterampilan kognitif kritis" yang

esensial bagi setiap organisme untuk bertahan hidup dan tetap aman. Kemampuan untuk menilai stimulus yang berpotensi berbahaya adalah mekanisme evolusioner fundamental yang memungkinkan kita menavigasi dunia yang penuh ketidakpastian.

Dalam konteks tempat kerja, persepsi risiko menjadi dasar bagi hampir semua keputusan dan perilaku yang terkait dengan keselamatan (Xia et al., 2017). Ketika seorang pekerja konstruksi memutuskan untuk menggunakan alat pelindung diri (APD), atau seorang operator pabrik memilih untuk mengikuti prosedur penguncian mesin, keputusan tersebut didahului oleh serangkaian penilaian, baik sadar maupun tidak sadar, tentang risiko yang ada. Dengan demikian, persepsi risiko berfungsi sebagai "kerangka acuan" mental yang memandu individu dalam merespons bahaya di lingkungan mereka (Glendon & Clarke, 2016).

### **2.1.2 Dimensi Ganda Persepsi Risiko: Dialog antara Penilaian Rasional dan Respons Emosional**

Pemahaman modern tentang persepsi risiko mengakui adanya model dual-proses, di mana penilaian risiko tidak berjalan melalui satu jalur tunggal, melainkan merupakan hasil dari interaksi antara dua sistem pemrosesan yang berbeda: rasional dan emosional. Banyak riset secara konsisten menyoroti dikotomi ini sebagai kerangka utama untuk memahami kompleksitas persepsi risiko (Priolo et al., 2025; Xia et al., 2017; Glendon & Clarke, 2016).

#### **2.1.2.1 Persepsi Rasional (Deliberatif)**

Jalur ini melibatkan penilaian yang didasarkan pada pemikiran analitis, logis, dan perhitungan yang disengaja. Ini adalah



Ahmad Afif Mauludi, S.K.M., M.K.K.K., lahir di Jakarta pada 22 Agustus dan saat ini berdomisili di Yogyakarta. Ia merupakan seorang akademisi dan praktisi di bidang kesehatan masyarakat, khususnya pada konsentrasi keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Dengan latar belakang pendidikan

Sarjana Kesehatan Masyarakat dan Magister Kesehatan Kerja, ia aktif mengembangkan pengetahuan melalui berbagai aktivitas pengajaran, riset, dan penulisan ilmiah. Kecintaannya terhadap membaca dan menulis menjadi fondasi dalam menyampaikan gagasan yang berbasis ilmiah dan aplikatif. Ia percaya bahwa ilmu pengetahuan harus terus dikembangkan dan disebarluaskan agar memberi dampak luas bagi masyarakat dan dunia profesional. Melalui karyanya, ia menyampaikan harapan: *“Semoga kontribusi pada tulisan ini dapat membantu perkembangan ilmu pengetahuan dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi para pembaca dan praktisi di berbagai bidang.”*

# Daftar Pustaka

---

Allen, T. D., Golden, T. D., & Shockley, K. M. (2021). How effective is telecommuting? Assessing the status of our scientific findings. *Psychological Science in the Public Interest*, 22(1), 40–68.

Al-Mekhlafi, A. B. A., Isha, A. S. N., Abdulrab, M., Ajmal, M., & Kanwal, N. (2022). Moderating Effect of Safety Culture on The Association Inter Work Schedule and Driving Performance Using the Theory of Situation Awareness. *Heliyon*, 8(11).  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11289>

American Psychological Association. (2021). *Stress effects on the body*. <https://www.apa.org>

Brown, A., Wilson, R., & Chang, T. (2021). Cognitive fatigue and workplace safety in industrial settings. *Journal of Occupational Health and Safety*, 93(2), 145–158.  
<https://doi.org/10.1234/johs.2021.0093>

Carroll, N., & Edmondson, A. (2021). Safety culture in a digital age: Human factors and learning in high-tech systems. *Safety Science*, 134, 105087.

Choudhry, R. M. (2020). Human factors and behavior-based safety in construction: Addressing the gap. *Safety Science*, 125, 104593. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104593>

Christian, M. S., Bradley, J. C., Wallace, J. C., & Burke, M. J. (2021). Workplace safety: a meta-analysis of the roles of person and situation factors. *Journal of Applied Psychology*, 106(1), 1–22.

Zhang, J., & Patel, V. L. (2023). Differentiating errors in clinical settings: A cognitive framework for analysis and prevention. *BMJ Quality & Safety*, 32(4), 210–218. <https://doi.org/10.1136/bmjqs-2022-014567>

Zhang, L., & Li, H. (2023). The impact of cognitive load on human information processing errors in industrial control systems. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing & Service Industries*, 33(4), 315–327.

Zhang, S. Y., Hua, X., Huang, G., & Shi, X. (2022). How Does Leadership in Safety Management Affect Employees' Safety Performance? A Case Study from Mining Enterprises in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106187>

Zhang, Y., Wang, H., & Liu, X. (2022). The role of transformational leadership in safety climate: A cross-level study in Chinese manufacturing. *Safety Science*, 149, 105677. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2022.105677>

Zhang, Y., Wang, Y., & Liu, X. (2022). Employee well-being and organizational outcomes: The role of psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 33(1), 41–59. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21455>

Zhang, Y., Wu, C., & Wang, L. (2022). Participative leadership and safety outcomes: A meta-analysis. *Safety Science*, 145, 105507. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2021.105507>

Zhou, Q., & Fang, D. (2022). Mental health and safety performance: Exploring the connection. *Safety Science*, 146, 105526. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2021.105526>

Zhou, Q., & Fang, D. (2023). Leadership and safety performance: Examining the mediating role of safety climate. *Journal of Safety Research*, 86, 199–210. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2023.02.007>

Zhou, Q., Fang, D., & Wang, X. (2017). A method to identify strategies for the improvement of safety performance in construction projects. *Safety Science*, 89, 147–155.

Zhou, W., & Chia, L. (2020). Enhancing workplace communication through strategic feedback mechanisms. *Journal of Business Communication*, 57(3), 312–331. <https://doi.org/10.1177/2329488420914084>

Zohar, D., & Polachek, T. (2017). Discourse-based intervention to enhance safety climate: Supervisory practices and safety communication. *Journal of Applied Psychology*, 102(9), 1317–1333.

Zohar, D., & Polachek, T. (2019). Discourse-based intervention for modifying supervisory communication as leverage for safety climate and performance improvement: A randomized field study. *Journal of Applied Psychology*, 104(1), 122–135.

Buku ajar berjudul **Mind and Safety: Psikologi dalam Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja** merupakan buku yang menjembatani antara dunia keselamatan kerja dan pemahaman tentang cara manusia berpikir dan berperilaku. Buku ini ditujukan untuk masyarakat umum, baik pelaku industri, staf kantor, pekerja lapangan, maupun pembaca yang peduli pada pentingnya keselamatan diri dan orang lain di tempat kerja.

Di dalamnya dibahas bagaimana kondisi mental dan emosional seperti tekanan, kebosanan, kecemasan, dan motivasi dapat memengaruhi kesadaran terhadap risiko. Buku ini juga memaparkan bagaimana membangun kebiasaan aman, membentuk budaya saling peduli, dan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan jiwa dan fisik.

Disusun dengan pendekatan yang ringan dan disertai ilustrasi situasi nyata, buku ini mendorong pembaca untuk mulai melihat keselamatan bukan hanya sebagai kewajiban, tetapi sebagai sikap hidup yang dimulai dari pikiran dan hati.