

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

DIBERIKAN KEPADA

REZA FAHLEVI, S.K.M., M.M., M.PSI., PSIKOLOG.

Sebagai bentuk penghargaan dan apresiasi yang setinggi-tingginya atas kontribusinya dalam menghasilkan karya ilmiah/ buku berjudul:

KESEHATAN MENTAL DALAM KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)

Diterbitkan: CV. Widina Media Utama

Pada Tahun: Januari, 2026

ISBN: 978-634-246-655-1



DR. ELAN JAELANI, S.H., M.H.
DIREKTUR



KESEHATAN MENTAL

dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)

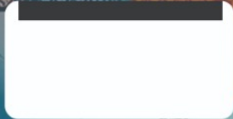
Kesehatan Mental dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) menyajikan panduan komprehensif dan sistematis mengenai integrasi kesejahteraan psikologis ke dalam kerangka kerja Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) modern. Buku ini berlandaskan pada premis bahwa lingkungan kerja yang aman dan produktif tidak dapat dicapai tanpa pengelolaan kesehatan mental yang proaktif dan terstruktur. Dalam konteks industri yang semakin kompleks, buku ini mendefinisikan Kesehatan Mental sebagai pilar fundamental K3, mengupas tuntas Bahaya Psikososial dan dinamika lingkungan kerja yang memengaruhi *well-being* karyawan. Pembaca akan dibekali landasan teori melalui tinjauan mendalam terhadap Dasar Psikologi Kerja dan Organisasi, termasuk teori motivasi, stres, dan perilaku organisasi, yang menjadi kunci dalam memahami interaksi antara individu dan sistem kerja.

Secara lugas, buku ini mengidentifikasi dan menganalisis Faktor-Faktor Risiko Kesehatan Mental di Tempat Kerja, mulai dari stressor fisik, beban kerja, konflik peran, hingga manifestasi serius seperti *Burnout Syndrome*, Depresi, dan Gangguan Kecemasan. Penekanan diberikan pada bagaimana kondisi psikologis ini secara langsung memengaruhi keselamatan kerja, meningkatkan risiko kecelakaan, Gangguan Konsentrasi, tingginya tingkat *turnover*, dan penurunan produktivitas.

Kesehatan Mental dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) tidak hanya mengidentifikasi masalah, tetapi juga menawarkan solusi implementatif. Dibahas secara rinci mengenai Strategi Pencegahan dan Promosi Kesehatan Mental di K3, termasuk kebijakan, edukasi, deteksi dini, hingga rehabilitasi. Buku ini memandu praktisi dalam menggunakan Alat Ukur dan Survei Psikologis untuk Penilaian dan Monitoring risiko, serta menyajikan teknik-teknik praktis untuk Manajemen Stres dan pelatihan Resiliensi.

Lebih lanjut, disajikan pula tinjauan kritis terhadap Hukum, Kebijakan, dan Etika Kesehatan Mental di K3, memastikan organisasi dapat mematuhi regulasi serta menangani kasus gangguan mental dengan menjunjung tinggi privasi dan etika. Puncak pembahasan berfokus pada Intervensi Organisasi, pengintegrasian Kesehatan Mental ke dalam Sistem Manajemen K3, pengembangan *Employee Assistance Program (EAP)*, peran krusial kepemimpinan, hingga eksplorasi Teknologi dan Inovasi terkini, seperti AI dan telepsikologi, untuk menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan adaptif.

Buku ini adalah referensi esensial bagi profesional K3, Manajer Sumber Daya Manusia (HR), pimpinan perusahaan, psikolog industri, serta akademisi yang berkomitmen untuk mentransformasi K3 dari sekadar kepatuhan fisik menjadi investasi strategis dalam modal manusia yang sehat, tangguh, dan berkinerja tinggi.



KESEHATAN MENTAL
dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)



Tim Penulis:
Retna Kristiana, Reza Fahlevi, Chita Widia, Yohannes Wijaya,
Aully Grashinta, Edison Hatoguan Manurung, Belia Afifah,
Siti Dinar Rezki Ramadhani, Yowan Embuai, Nurmala Ahmar,
Lutfia Bamatraf, Endro Puspo Wiroko



KESEHATAN MENTAL

dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)



KESEHATAN MENTAL DALAM KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)

Tim Penulis:

**Retna Kristiana, Reza Fahlevi, Chita Widia, Yohannes Wijaya,
Aully Grashinta, Edison Hatoguan Manurung, Belia Afifah,
Siti Dinar Rezki Ramadhani, Yowan Embuai, Nurmala Ahmar,
Lutfia Bamatraf, Endro Puspo Wiroko**

Desain Cover:

Helmaria Ulfa

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Retna Kristiana, S.T., M.M., M.T.

ISBN:

978-634-246-655-1

Cetakan Pertama:

Januari, 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: @penerbitwidina

Telepon (022) 87355370

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1 KESEHATAN MENTAL DAN K3	1
A. Pendahuluan Kesehatan Mental dan K3	2
B. Definisi Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis.....	3
C. Bahaya Psikososial dan Dinamika Lingkungan Kerja	4
D. Hubungan Kesehatan Mental dengan Produktivitas dan Keselamatan	6
E. Strategi Pengelolaan dan Intervensi Kesehatan Mental dalam Sistem K3	7
F. Rangkuman Materi	9
BAB 2 DASAR PSIKOLOGI KERJA DAN ORGANISASI	21
A. Psikologi Industri dan Organisasi.....	22
B. Teori Motivasi dan Kepuasan Kerja	24
C. Perilaku Organisasi dan Budaya Kerja	29
D. Teori Stres dan <i>Coping</i> di Lingkungan Kerja	31
E. Faktor Psikologis dalam Produktivitas.....	35
F. Dampak Lingkungan Kerja terhadap Kesehatan Mental	37
G. Rangkuman Materi	41
BAB 3 FAKTOR-FAKTOR RISIKO KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA.....	49
A. Pendahuluan	50
B. <i>Stressor</i> Fisik dan Lingkungan Kerja.....	50
C. Beban Kerja, Konflik Peran dan Tekanan <i>Deadlines</i>	58
D. Hubungan Interpersonal, Kepemimpinan dan Dukungan Sosial	59
E. <i>Burnout</i> , Keletihan Mental dan Frustrasi	61
F. Faktor Individu, Psikososial dan Perbedaan Individual	61
G. Rangkuman Materi	63
BAB 4 GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA	69
A. Pendahuluan.....	70
B. Depresi dan Gangguan Kecemasan	71
C. <i>Burnout Syndrome</i>	76



KESEHATAN MENTAL DALAM KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) BAB 2: DASAR PSIKOLOGI KERJA DAN ORGANISASI

Reza Fahlevi, S.K.M., M.M., M.Psi., Psikolog.
Universitas Tarumanagara

BAB 2

DASAR PSIKOLOGI KERJA DAN ORGANISASI

A. PSIKOLOGI INDUSTRI DAN ORGANISASI

Psikologi Industri dan Organisasi (PIO) adalah cabang ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks kerja dan organisasi dengan tujuan meningkatkan efektivitas operasional sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis para pekerja. *British Psychological Society* menjelaskan bahwa psikologi kerja berfokus pada analisis ilmiah faktor individu dan situasional yang memengaruhi performa dan pengalaman kerja (Millward, 2005). Disiplin ini memfasilitasi perubahan menuju kondisi kerja yang lebih sehat dan efektif melalui pendekatan berbasis bukti. Dengan demikian, PIO berupaya memberikan manfaat ganda yaitu meningkatkan produktivitas organisasi dan meningkatkan kepuasan serta kesejahteraan pekerja (Steptoe-Warren, 2013). Dalam literatur, bidang ini disebut dengan beberapa istilah seperti *industrial psychology*, *organizational psychology*, *work psychology*, dan *occupational psychology*. Perbedaan terminologi tersebut terutama terkait konteks geografis dan fokus aplikasi, meskipun keseluruhannya merujuk pada disiplin yang sama, yaitu studi ilmiah tentang perilaku manusia di tempat kerja (Millward, 2005). Di Eropa, istilah *work and organizational psychology* lebih umum digunakan, sementara di Amerika Serikat lebih dikenal sebagai *industrial and organizational psychology*. Steptoe-Warren (2013) menekankan bahwa istilah *occupational psychology* dipilih karena cakupannya yang luas dan mampu memayungi seluruh aspek penelitian dan praktik psikologi kerja.

Secara umum, PIO memiliki dua tujuan utama yaitu tujuan organisasional dan tujuan individual. Dari perspektif organisasi, PIO bertujuan meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan adaptabilitas melalui