

# **Buku Ajar ERGONOMIKA:**

**Psikologi Kerja, Kesehatan Kerja,  
dan Keselamatan Kerja (K3)**

**Oleh:**

**Yusri, S.Sos., M.Si**

**Cita St. Munthakhabah. R., S.Pd., M.Pd**

**Rahmaniar Rachman, S.AP., M.Tr.AP**

**Aminah, S.Pd., M.Si**

**Jumaidah, S.Sos., M.Si**

**Editor:**

**Yanto Naim Dan Iskandar Surdin**

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113**  
**Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

1. **Setiap Orang** yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# **Buku Ajar **ERGONOMIKA:****

## **Psikologi Kerja, Kesehatan Kerja, dan Keselamatan Kerja (K3)**

**Yusri, S.Sos., M.Si**  
**Cita St. Munthakhabah. R., S.Pd.,M.Pd**  
**Rahmaniar Rachman, S.AP., M.Tr.AP**  
**Aminah, S.Pd., M.Si**  
**Jumaidah, S.Sos., M.Si**



**Buku Ajar ERGONOMIKA:  
Psikologi Kerja, Kesehatan Kerja, dan Keselamatan Kerja (K3)**

Hak Cipta @November, 2023 pada CV. Amerta Media

Jln. Raya Sidakangen, Sumbang, Purwokerto, Banyumas, Jateng

**Editor:**

Yanto Naim & Iskandar Surdin

**Tata Letak:**

Ladifa Nanda

**Desain Cover:**

Dwi Prasetyo

**Katalog Dalam Terbitan (KDT):**

Buku Ajar ERGONOMIKA: Psikologi Kerja, Kesehatan Kerja, dan  
Keselamatan Kerja (K3) / Cet. 1 – Jateng: CV. Amerta Media.  
viii, 118 Hlm.; 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-419-520-0

- |                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. Keamanan Umum            | 4. Rahmaniar Rachman |
| 2. Yusri                    | 5. Aminah            |
| 3. Cita St. Munthakhabah. R | 6. Jumaidah          |

**DDC'23: 363.1**

## Ringkasan Buku

Menguraikan tentang bagaimana bekerja dengan cara yang aman, nyaman, sehat, dan tidak menimbulkan stres dan kecelakaan atau *zero accident*. Bagi tenaga kerja atau karyawan serta masyarakat. Banyak teknik serta metode yang digunakan untuk melindungi pekerja, lingkungan kerja, dan masyarakat sekitar dari berbagai potensi bahaya yang mungkin timbul di tempat kerja. Stres dalam bekerja, kesehatan dan keselamatan kerja yang dipelajari pada buku ini adalah definisi dan sejarah perkembangan ergonomika, sistem manajemen mutu, kesehatan dan keselamatan kerja (K3).

Penulis menyusun buku ini dengan judul “ERGONOMIKA: Psikologi Kerja, Motivasi Kerja. Kesehatan, Dan Keselematan Kerja (K3)” di dalam buku ini menggambarkan hanya sekelumit tentang definis psikologi kerja, motivasi kerja, sejarah kesehatan dan keselamatan kerja, konsep dasar kesehatan dan keselamatan kerja, regulasi kesehatan dan keselamatan kerja; dan identifikasi bahaya dan penilaian risiko.

### **Selanjutnya buku ini membahas:**

- Pendahuluan;
- Definisi Dan Sejarah Perkembangan Ergonomika;
- Definisi Psikologi Kerja;
- Hakekat Kesehatan Dan Keselamatan Kerja (K3);
- Prinsip Kebijakan Pelaksanaan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja (K3);
- Sistem Manajemen Mutu Kesehatan Dan Keselamatan Kerja (K3);
- Kesehatan, Keselamatan, Dan Keamanan Kerja Di Lingkungan Industri;

## Kata Pengantar

Alhamdulillah, dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat, Taufik, dan Hidayah-Nya yang telah memberikan petunjuk, kesehatan, kesempatan, dan kekuatan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan Buku Referensi ERGONOMIKA: Psikologi Kerja, Motivasi Kerja, Kesehatan, Dan Keselematan Kerja (K3).

Di dalam buku referensi ini menyajikan pokok-pokok bahasan yang terdiri atas 7 BAB yang disusun sebagai bahan referensi atau penuntun bagi mahasiswa, dosen, dan pemerhati psikologi kerja maupun K3.

Buku referensi ini merupakan hasil penyempurnaan dari materi yang dilakukan dalam perkuliahan dan telah disusun sebelum ditambah dengan beberapa contoh kasus dan tren baru dibidang ilmu Ergonomika. Harapan penulis, semoga buku referensi ini dapat membantu para mahasiswa, dosen, dan dunia industri yang menerapkan K3.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah banyak membantu dan mengarahkan dalam penyusunan buku referensi ini, sampai tahap penerbitan. Disadari bahwa dengan kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki penulis, walaupun telah dikerahkan segala kemampuan untuk lebih teliti, tetapi masih dirasakan banyak kekurangannya. Olehnya itu penulis mengharap-kan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar buku referensi ini bisa bermanfaat bagi yang membutuhkannya.

Luwuk, 09 Oktober 2023

**Tim Penulis**

# Daftar Isi

HALAMAN JUDUL-----	i
TENTANG BUKU -----	iv
RINGKASAN BUKU -----	v
KATA PENGANTAR -----	vi
DAFTAR ISI -----	vii
BAB I   Pendahuluan -----	1
BAB II   Definisi dan Sejarah Perkembangan Ergonomik ---	23
BAB III   Definisi Psikologi Kerja-----	29
BAB IV   Hakekat Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) --	57
BAB V   Prinsip Kebijakan Pelaksanaan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) -----	67
BAB VI   Sistem Manajemen Mutu Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) -----	81
BAB VII   Kesehatan, Keselamatan dan Keamanan Kerja di Lingkungan Industri -----	95
DAFTAR PUSTAKA-----	111
PROFIL PENULIS -----	112
PROFIL EDITOR -----	117