

ABSTRAK

Peningkatan aktivitas mahasiswa dapat menyebabkan kelelahan hingga *learning loss* serta keluhan beban mental dan beban fisik dalam perkuliahan *hybrid*. Keluhan muncul saat perkuliahan yang berdampak pada produktivitas kuliah, serta kondisi mental dan fisik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan merekomendasikan perkuliahan *hybrid* agar berjalan maksimal, dengan metode NASA-TLX untuk mengukur beban mental dan metode SOFI untuk mengukur beban fisik. Hasil penelitian menunjukkan beban mental dengan nilai 66,36 masuk ke dalam kategori sedang, dimensi paling tinggi adalah *temporal demand* tingginya tuntutan waktu menjadikan mahasiswa mengutamakan waktu nya yang ada untuk mengikuti perkuliahan. Regresi linear menjelaskan bahwa *P-Value* 0,00 menunjukkan beban mental mempengaruhi beban fisik, dengan meminimalisir penundaan pekerjaan serta menjaga pola tidur hingga tidak sampai larut malam saat menyelesaikan tugas nya. Hasil beban fisik menunjukkan nilai 3,9 masuk dalam kategori sedang dengan dimensi *sleepiness*, rasa ngantuk berlebihan mampu dicegah dengan olahraga yang teratur sehingga mahasiswa mempunyai fisik bagus dan lingkungan mendukung agar terasa nyaman dan tidak bermalas-malasan.

Kata Kunci: Beban Kerja, *Hybrid*, NASA-TLX, Regresi Linear, SOFI.