

STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWI DALAM MENYELESAIKAN PENDIDIKAN TINGGI SETELAH MENIKAH : STUDI KASUS PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

¹Sarianti Siregar, ²Erlina Harahap, ³Asmaryadi

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

erlina.harahap@um-tapsel.ac.id

Abstract: *This study aims to determine the stress coping strategies used by female students completing higher education after marriage, the factors that influence the effectiveness of these coping strategies, and the contribution of support from family and the academic environment in overcoming stress. This study used a qualitative method with a case study approach. The research respondent was a married female student, while the informants consisted of her husband, mother-in-law, and classmates. Data were collected through interviews, observation, and documentation, while data analysis used data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that the respondents experienced stress due to the demands of their roles as a student, wife, and mother, resulting in difficulties in managing their time between academic and family responsibilities. To deal with this stress, the respondents used problem-focused coping strategies through time management, prioritization, solving problems gradually, and seeking help from those closest to them. In addition, the respondents also used emotion-focused coping through positive thinking, emotional control, self-acceptance, seeking emotional support, and increasing religious activities. The success of these coping strategies was supported by personal motivation and social support from their husbands, family, and friends. Therefore, the combination of problem-focused and emotion-focused coping significantly assisted respondents in managing stress and continuing their education to achieve their academic goals.*

Keywords: *stress coping strategies, problem-focused coping, emotion-focused coping, married female students, higher education*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswi dalam menyelesaikan pendidikan tinggi setelah menikah, faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas strategi *coping*, serta kontribusi dukungan dari keluarga dan lingkungan akademik dalam mengatasi stres. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Responden penelitian adalah seorang mahasiswi yang sudah menikah, sementara informan terdiri dari suami, ibu mertua, dan teman sekelas. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami stres akibat tuntutan peran sebagai mahasiswi, istri, dan ibu, sehingga menyebabkan kesulitan dalam mengatur waktu antara tanggung jawab akademik dan keluarga. Untuk menghadapi stres tersebut, responden menggunakan strategi *problem-focused coping* melalui pengaturan waktu, penentuan prioritas, menyelesaikan masalah secara bertahap, serta meminta bantuan dari orang terdekat. Selain itu, responden juga menggunakan *emotion-focused coping* melalui cara berpikir positif, pengendalian emosi, penerimaan diri, mencari dukungan emosional, serta meningkatkan aktivitas ibadah. Keberhasilan strategi *coping* didukung oleh motivasi pribadi serta dukungan sosial dari suami, keluarga, dan teman-teman. Oleh karena itu, kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* sangat membantu responden dalam mengelola stres dan melanjutkan pendidikan demi mencapai tujuan akademiknya.

Kata Kunci: *strategi coping stress, problem-focused coping, emotion-focused coping, mahasiswi menikah, pendidikan tinggi.*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan hak dasar setiap warga negara yang dilindungi oleh hukum di Indonesia, termasuk bagi perempuan yang telah menikah. Pasal 31 ayat (1) UUD 1945 secara tegas menyatakan hak setiap individu atas pendidikan, yang diperkuat oleh UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi dan UU No. 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia (khususnya Pasal 49 mengenai kesetaraan akses pendidikan bagi perempuan). Regulasi ini menunjukkan bahwa status pernikahan tidak boleh menjadi penghalang bagi perempuan untuk mengembangkan potensi akademiknya hingga jenjang tertinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, sekitar 9,7% mahasiswa di Indonesia menjalani studi dengan status sudah menikah. Fenomena ini menunjukkan bahwa peran domestik dan akademik kini banyak dijalani secara bersamaan oleh generasi muda.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswi yang sudah menikah sering kali menghadapi tantangan ganda (*multiple roles*) yang kompleks. Mereka dituntut untuk mempertahankan performa akademik sekaligus mengelola urusan rumah tangga, menjaga hubungan emosional dengan pasangan, bahkan merawat anak. Tuntutan peran yang tumpang tindih ini memicu ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kapasitas personal, yang diidentifikasi sebagai stres akademik (Rahmawati, 2012).

Selye (1976) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi non-spesifik tubuh terhadap tekanan emosional maupun fisik. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini berdampak buruk pada kualitas tidur, penurunan prestasi belajar (Lee & Park, 2021), ketidakharmonisan keluarga, hingga risiko putus kuliah (*drop out*). Mashudi (2012) mengidentifikasi bahwa stres dipicu oleh faktor biologis, psikologis (seperti kecemasan dan frustrasi), serta faktor sosial (suasana keluarga dan lingkungan sekitar).

Untuk bertahan di tengah tekanan tersebut, mahasiswi memerlukan strategi pengelolaan stres yang efektif. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping stress* merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya individu. Strategi ini terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* (berorientasi pada penyelesaian sumber masalah secara langsung, seperti manajemen waktu dan skala prioritas) serta *emotion-focused coping* (berorientasi pada regulasi respons emosional, seperti berdoa dan mencari dukungan moral).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya mekanisme pertahanan ini. Palintan (2021) menemukan bahwa mahasiswa menikah memiliki tingkat stres yang lebih tinggi terkait pembagian tanggung jawab akademik. Sementara itu, Rositoh dan Sa'adati (2017) menegaskan

bahwa dukungan sosial dari pasangan serta efektivitas pengaturan waktu menjadi faktor penentu keberhasilan studi mahasiswi yang menyusun tugas akhir. Di lingkungan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, khususnya pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, hasil observasi dan wawancara awal mengungkap fenomena serupa. Mahasiswi yang telah menikah kerap mengalami kelelahan emosional, penurunan konsentrasi, hingga konflik rumah tangga akibat beban tugas akhir dan tekanan ekonomi.

Meskipun fenomena ini nyata terjadi, penelitian lokal yang mengeksplorasi secara mendalam dan spesifik mengenai daya tahan (resilience) serta variasi strategi coping pada mahasiswi bimbingan konseling masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada kuantifikasi tingkat stres, bukan pada kedalaman proses adaptasi psikososialnya. Kesenjangan (research gap) inilah yang mendasari pentingnya penelitian ini dilakukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi coping stress (baik problem-focused maupun emotion-focused) yang diterapkan oleh mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan setelah menikah. Selain itu, penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas strategi tersebut, serta memetakan peran nyata dari lingkungan akademik dan dukungan keluarga dalam membantu mahasiswi mengatasi tekanan

emosional selama menyelesaikan pendidikan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal (single case study). Pendekatan ini dipilih untuk mendalami secara komprehensif mengenai fenomena, dinamika psikologis, serta strategi penanganan stres (coping stress) yang dihadapi oleh mahasiswi yang sudah menikah dalam menyelesaikan pendidikan tinggi (Creswell, 2014; Sugiyono, 2020). Penelitian dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Jl. Sutan Moh. Arief No. 32, Padangsidimpuan, dengan durasi pengambilan data lapangan selama 2 (dua) bulan.

Penentuan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik snowball sampling. Subjek utama (responden) dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi aktif Semester 8 Program Studi Bimbingan dan Konseling berinisial SM (24 tahun) yang sudah menikah. Untuk menjamin validitas data melalui triangulasi sumber, penelitian ini juga melibatkan tiga orang informan kunci yang berinteraksi langsung dengan keseharian responden, yaitu: AF (24 tahun, suami), HS (62 tahun, ibu mertua), dan AQ (24 tahun, teman sekelas).

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur dipilih untuk mendapatkan kedalaman

informasi secara fleksibel namun tetap terarah berdasarkan pedoman wawancara yang mengacu pada variabel penelitian: strategi coping stress (Lazarus & Folkman, 1984) dan penyelesaian pendidikan tinggi pasca-nikah. Instrumen wawancara mencakup eksplorasi bentuk tekanan peran ganda, manajemen waktu, bentuk dukungan sosial, serta efektivitas penggunaan problem-focused dan emotion-focused coping.

Sementara itu, observasi non-partisipan digunakan untuk mengamati indikator perilaku nonverbal responden di lingkungan kampus dan keluarga, seperti ekspresi fisik stres, kedisiplinan akademik, interaksi sosial, serta aktivitas regulasi emosi (ibadah dan komunikasi). Data diperkuat dengan dokumentasi berupa arsip pendukung dan catatan lapangan yang relevan.

Teknik analisis data mengadopsi model interaktif Miles dan Huberman (2014) yang meliputi tiga tahapan utama:

Reduksi Data (Data Reduction): Proses menyeleksi, menyederhanakan, dan mentransformasikan data mentah hasil wawancara (transkrip) dan catatan observasi di lapangan menjadi fokus-fokus yang relevan dengan pertanyaan penelitian.

Penyajian Data (Data Display): Menyusun sekumpulan informasi yang terstruktur ke dalam bentuk teks naratif dan matriks untuk mempermudah pemahaman fenomena.

Penarikan Kesimpulan (Conclusion Drawing): Merumuskan makna dari data yang

telah diproses secara bertahap sejak awal pengumpulan data hingga berakhirnya masa penelitian lapangan.

Untuk menjamin keabsahan data (trustworthiness) dan meminimalkan subjektivitas peneliti, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik (Sugiyono, 2013). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan serta mengecek kembali informasi yang diberikan oleh responden utama (SM) dengan kesaksian dari suami, ibu mertua, dan teman sekelas. Sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan menyilangkan hasil data yang diperoleh dari wawancara, hasil lembar observasi perilaku, dan bukti dokumentasi.

HASIL

1. Makna Diri dalam Perspektif Humanistik

1. Deskripsi Konteks dan Gambaran

Masalah Subjek Penelitian ini mengeksplorasi dinamika psikologis dan strategi adaptasi pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan yang menjalani peran ganda pasca-pernikahan. Karakteristik demografis subjek utama (responden) dan informan pendukung disajikan pada Tabel 1. Kode Peran dalam Penelitian

Usia (Tahun)	Hubungan/Keterangan	SM	Responden
Utama24	Mahasiswi	Aktif	Semester 8
AF	Informan		I24
Suami			RespondenHS
Informan			I16
Ibu			Mertua
RespondenAQ	Informan		III24
Teman	Sekelas		Responden
Temuan	umum		di lapangan

menunjukkan adanya konflik peran ganda (role conflict) yang signifikan pada responden SM. Beban sebagai mahasiswi tingkat akhir yang harus menyelesaikan tugas dan rancangan tugas akhir berbenturan dengan tanggung jawab domestik untuk mengurus suami, mengelola rumah tangga, dan merawat anak. Hambatan utama yang diidentifikasi meliputi kelelahan fisik, distress emosional, serta hambatan dalam manajemen waktu, yang apabila tidak diintervensi berisiko menurunkan performa akademik dan memicu ketidakharmonisan keluarga.2. Penerapan Strategi Problem-Focused Coping (PFC) Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan triangulasi sumber, responden SM menerapkan strategi problem-focused coping secara aktif untuk mengintervensi sumber stres secara langsung melalui beberapa indikator operasional: Manajemen Waktu dan Skala Prioritas: SM secara mandiri menyusun jadwal harian, mengidentifikasi akar penyebab distress, dan menetapkan prioritas yang realistis antara tugas kampus dan kewajiban rumah tangga. Masalah akademik diselesaikan secara bertahap demi mencegah penumpukan beban kerja. Pencarian Dukungan Instrumental/Praktis: Ketika menghadapi puncak tekanan akademik, SM secara asertif meminta bantuan praktis kepada lingkungan terdekatnya. Kesaksian AF (suami) dan HS (ibu mertua) mengonfirmasi bahwa SM secara terbuka meminta pembagian tugas domestik, sehingga ia memiliki ruang sisa

untuk berfokus pada tanggung jawab studinya. Keterlibatan Akademik Aktif: Informan AQ (teman sekelas) mengonfirmasi bahwa SM tetap menunjukkan determinasi tinggi di kelas dengan aktif mengumpulkan tugas tepat waktu dan tidak ragu meminta bantuan diskusi kelompok saat menghadapi materi kuliah yang rumit.3. Penerapan Strategi Emotion-Focused Coping (EFC) Di samping tindakan praktis, SM mengombinasikannya dengan emotion-focused coping untuk meregulasi respons emosional dan memulihkan keseimbangan psikologis dari tekanan peran ganda. Regulasi Emosi dan Kognitif Positif: Saat mengalami kecemasan atau kelelahan mental, SM melakukan jeda untuk menenangkan diri, melakukan penerimaan diri (self-acceptance), serta melakukan pembingkai kognitif positif (positive reappraisal) dengan memaknai bahwa pendidikan tinggi yang ditempuhnya bernilai penting demi masa depan keluarga. Pencarian Dukungan Emosional (Social-Emotional Support): SM secara aktif mengekspresikan keluhan dan rasa lelahnya kepada AF (suami) dan AQ (teman sekelas). Keberadaan suami yang memberikan penguatan serta teman sebaya yang bersedia mendengarkan menjadi katarsis emosional yang efektif mempertahankan motivasi belajar SM. Koping Spiritual: Koping emosional SM diperkuat secara signifikan melalui peningkatan aktivitas spiritual. SM mengalihkan ketegangan psikologisnya

dengan mendekatkan diri kepada Tuhan melalui peningkatan ibadah dan doa sebagai sarana penenang batin utama.

PEMBAHASAN

Dinamika stres yang dialami oleh responden SM mengonfirmasi teori stres dan coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kapasitas dan sumber daya yang dimilikinya. Status peran ganda (multiple roles) sebagai mahasiswi tingkat akhir, istri, dan ibu menciptakan beban sirkular antara tuntutan domestik dan akademik. Ketidakseimbangan ini memicu kerentanan psikologis berupa kelelahan fisik dan distress emosional. Namun, determinasi SM dalam mempertahankan studinya didukung oleh integrasi yang sinergis antara problem-focused coping (PFC) dan emotion-focused coping (EFC).

Penerapan problem-focused coping oleh SM tergolong sangat adaptif. Berdasarkan indikator planful problem solving (Lazarus & Folkman, 1984), SM mampu melakukan identifikasi masalah secara konkret, menyusun skala prioritas, dan melakukan manajemen waktu yang terstruktur untuk mengurai penumpukan tugas kuliah dan tanggung jawab rumah tangga. Kemampuan penyelesaian masalah secara bertahap ini meminimalkan terjadinya konflik peran ganda yang destruktif.

Selain itu, pada indikator seeking social support, SM secara asertif mengomunikasikan keterbatasannya kepada suami (AF) dan keluarga untuk mendapatkan dukungan instrumental (praktis). Pola ini sejalan dengan temuan Rositoh dan Sa'adati (2017) bahwa efisiensi manajemen waktu dan hadirnya dukungan instrumental keluarga merupakan prediktor utama keberhasilan studi sekaligus peredam stres akademik bagi mahasiswi yang telah menikah.

Di sisi lain, karena tidak semua sumber stres dapat diubah secara instan melalui tindakan praktis (seperti tenggat waktu tugas akhir atau beban domestik harian), SM mengimbangnya dengan emotion-focused coping untuk menjaga homeostasis psikologis. Indikator self-control dan accepting responsibility diwujudkan SM melalui penerimaan diri (self-acceptance) atas konsekuensi pilihan hidup berkeluarga sambil berkuliah. Sikap ini meminimalkan respons menyangkal (denial) dan kecemasan maladaptif.

Melalui mekanisme distancing dan positive reappraisal, SM melakukan pembiasaan kognitif bahwa segala kesulitan akademik merupakan bagian dari investasi masa depan yang bernilai. Keberhasilan regulasi emosi ini diperkuat oleh coping spiritual melalui peningkatan aktivitas ibadah dan doa, serta pencarian dukungan emosional dari suami dan teman sebaya (AQ). Fenomena ini mendukung studi

Oktagusani dan Karyani (2019) yang menegaskan bahwa pendekatan spiritual, teknik relaksasi, dan pemikiran positif efektif mereduksi tekanan mental serta menjaga stabilitas emosional mahasiswa yang menempuh pendidikan pasca-nikah.

Keberhasilan kombinasi kedua strategi coping ini tidak berdiri sendiri, melainkan bertumpu pada kuatnya dukungan sosial eksternal (social support). Dukungan emosional dan praktis dari suami (AF), ibu mertua (HS), serta lingkungan pertemanan (AQ) menciptakan ekosistem yang suportif. Sejalan dengan argumen Erickson (2005), keterlibatan aktif suami dalam urusan domestik meringankan beban mental istri yang menjalani peran ganda. Lebih lanjut, keberadaan lingkungan akademik yang inklusif (teman sekelas) mempermudah proses adaptasi mahasiswi (Mutrofin dkk., 2023).

Secara teoretis, temuan ini menyimpulkan bahwa pengelolaan stres yang sukses pada mahasiswi yang sudah menikah tidak hanya bergantung pada kapasitas internal individu, melainkan pada interaksi timbal balik (reciprocal determinism) antara strategi coping yang adaptif (kombinasi PFC dan EFC) dan kualitas dukungan sosial yang diterima dari lingkungan terdekat.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswi yang menjalani status pernikahan selama menempuh pendidikan tinggi rentan

mengalami stres akademik dan distress emosional akibat tuntutan peran ganda (role conflict) sebagai mahasiswi, istri, dan ibu. Hambatan utama bersumber dari keterbatasan manajemen waktu, akumulasi tugas akhir (skripsi), dan beban domestik rumah tangga.

Untuk memitigasi tekanan tersebut, subjek menerapkan kombinasi strategi coping yang sinergis dan adaptif. Strategi problem-focused coping diwujudkan melalui penguraian sumber masalah secara terstruktur, penyusunan skala prioritas, dan pembagian tugas operasional. Sementara itu, emotion-focused coping diterapkan melalui regulasi emosi mandiri, pembiasaan kognitif positif (positive reappraisal), penerimaan diri, serta coping spiritual (doa dan ibadah) guna memulihkan homeostasis psikologis.

Efektivitas mekanisme adaptasi ini tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi secara resiprokal oleh faktor internal (motivasi intrinsik, komitmen peran, kendali emosi) dan faktor eksternal berupa hadirnya dukungan sosial (social support) yang solid dari suami, keluarga, serta teman sebaya. Keberhasilan penyelesaian studi bagi mahasiswi yang telah menikah merupakan produk dari bertemunya kapasitas coping individu yang adaptif dengan ekosistem sosial yang suportif.

DAFTAR RUJUKAN

- Baqtayan, S. M. (2015). Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*,
- Carver, C. S. (2020). You want to measure coping but your protocol's too long:

- Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 27(1), 92–100.
- Folkman, S. (2020). Stress: Appraisal and coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 2177–2179). Springer
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- Harahap, E., Marlina, E., Ikasaputri, N., Azizah, Z., Novitasari, W., Putri, A., Yani, R., & Siregar, I. (2023). Edukasi kesehatan mental berbasis manajemen stres melalui pelatihan dan pendampingan pada kader Nasyiatul Aisyiah Cabang Padangsidimpuan Selatan.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress – A study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171–175.
- KPKN. (2019). Pedoman Strategis dan Langkah Aksi Pengelolaan Stres (Periode 20). Komite Penanggulangan Kanker Nasional.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, S., & Park, H. (2021). Academic Stress and Sleep Quality Among University Students. *Educational Psychology Journal*, 33(4), 78–92.
- Mashudi, F. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD, hlm. 189
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Mutrofin, A., Dewi, L. S., & Afcarina, J. S. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap peran ganda oleh mahasiswi pasca menikah. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(12), 5745–5751.
- Palintan, T. A. (2021). Analisis Faktor Psikologis Dan Strategi Coping Stres Mahasiswa Menikah Pada Masa Pandemi Covid 19. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 2(2).
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Rositoh, F., & Sa'adati, T. I. (2017). Strategi Coping Stres Mahasiswi yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 59–74.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill. (halaman 15).
- Sivasubramanian, R. (2016). Eustress vs distress: A review. *International Journal of Research in Humanities & Social Sciences*, 4(5), 12–15.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
- Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia.
- Vogel, S., & Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: Implications for the classroom. *npj Science of Learning*, 1(1), 16011.

