

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Merokok di tengah-tengah masyarakat sudah menjadi hal yang biasa bagi sebagian orang, baik bagi para pekerja buruh, petani, bahkan sampai pada para pekerja kantoran sekalipun. Tidak menutup kemungkinan mahasiswa/i maupun remaja juga sudah terbiasa mencoba-coba dalam merokok. Bahkan sebagian orang yang merokok menjadikan rokok sebagai bagian dari kebutuhan dalam hidupnya. Sehingga ia sulit terlepas untuk berhenti dari aktivitas merokok. Merokok telah menjadi kebiasaan sebagian masyarakat Indonesia mulai dari kalangan atas sampai bawah, bahkan tak sedikit pun dari kaum hawa. Untuk negara yang sedang berkembang seperti Indonesia. Dalam jangka panjang perilaku merokok ini akan banyak menimbulkan berbagai macam penyakit seperti; jantung, stroke, dll. Penyakit-penyakit yang seperti itu tidaklah murah biaya pengobatannya bahkan bisa menyebabkan kematian mendadak (Abdul dkk, 2019: 7). Kebiasaan merokok bukan hanya sebagai kebiasaan yang buruk tetapi juga merupakan bentuk dari adiksi fisik terhadap obat stimulan. Stimulan adalah obat-obatan yang bisa meningkatkan aktivitas sistem saraf pusat. Termasuk salah satu stimulan yang paling meluas penggunaannya adalah nikotin yakni yang terdapat di dalam kandungan rokok (Santrock, 2008: 114).

Merokok merupakan salah satu cara untuk bisa diterima secara sosial. Jadi, sebagian dari mereka yang kebiasaan merokok disebabkan karena tekanan teman-teman sebayanya atau di lingkungannya. Walaupun ada juga yang merokok disebabkan karena melihat orang tuanya yang juga perokok. Pada dasarnya, perokok pemula biasanya diawali dengan rasa mual, batuk, dan perasaan tidak enak lainnya, tetapi tetap saja biasanya mereka merokok meskipun sebenarnya cukup bahaya untuk mereka. Secara luas rokok telah menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Adapun penyebab utama kematian pada perokok itu adalah seperti kanker, penyakit jantung, paru-paru, dan stroke. Tidak hanya kanker melainkan kan juga dapat menyebabkan gangguan stres di ruang perkantoran (Prasetyo, 2009: 10). Perilaku merokok adalah perilaku yang dapat

membahayakan kesehatan akan tetapi masih banyak orang yang melakukan kebiasaan tersebut, perilaku merokok dilihat dari berbagai sudut pandang sangatlah merugikan baik untuk diri sendiri maupun orang di sekelilingnya. Merokok juga dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan yang cukup serius dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Mega, dkk 2019: 91).

Asap rokok dapat mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia dimana 200 di antaranya mengandung racun dan 43 jenis lainnya dapat mengakibatkan kanker bagi tubuh. Adapun zat yang sangat berbahaya yakni tar, nikotin, karbon monoksida dan sebagainya. Asap rokok yang baru mati dapat mengandung tiga kali lipat bahan yang dapat memicu kanker di udara dan 50 kali dapat pengiritasi mata dan pernapasan. Dimana tempat yang dipenuhi polusi asap rokok yakni tempat yang lebih berbahaya dari pada polusi di jalanan raya yang macet. Nikotin merupakan zat yang dapat membuat seorang perokok kecanduan. Pada awalnya, perokok aktif ini akan merasa nikmatnya mengisap asap rokok, bagi mereka yang merokok mengatakan bahwa rokok membuat tubuh terasa segar, meningkatkan gairah, dan semangat. Hal itu memang ada benarnya karena nikotin di dalam rokok dapat menstimulasi kerja jantung lebih cepat akibatnya, peredaran darah mengalir lebih cepat pula (Teddie S, 2009: 7).

Bahaya rokok pada kesehatan tidak hanya terbatas kepada mereka perokok aktif melainkan menjadi bahaya bagi mereka perokok pasif yakni karena mengandung amonia, karbon monoksida, nikotin dan tar lebih tinggi dibanding dengan mereka yang perokok aktif. Padahal sebagian manusia tahu bahwa merokok itu membahayakan bagi kesehatan, sampai-sampai tertera kalimat pencegahan dan larangan merokok di gambar bungkusnya namun hal ini tidak dihiraukan oleh masyarakat. Padahal sudah jelas Allah firmankan di ayatnya bahwa kita dipertintah untuk menjaga diri dari hal membuat binasa. Sebagaimana Allah firmankan di surah Al-Baqaroh: 195

Artinya: *“Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu kepada dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”* (QS. Al-Baqaroh: 195) (Kemenag, 2020: 30).

Indonesia telah menjadi negara ketiga dengan jumlah terbanyak perokok aktif di dunia. Jumlah perokok aktif di Indonesia mencapai 70 juta orang, dengan kelompok anak dan remaja berusia 10-18 tahun menjadi perokok utama, setelah di China dan India. Tingginya jumlah perokok aktif sama sebanding dengan perokok pasif yang terpapar asap rokok orang lain semakin bertambah (97 juta penduduk Indonesia). Sebanyak 43 juta anak-anak Indonesia terpapar asap rokok. Data perokok di Indonesia menurut WHO tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 38,7% penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah perokok. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya dan diprediksi terus meningkat. Mayoritas perokok di Indonesia adalah laki-laki, dengan persentase mencapai 73,2%. WHO juga menyebutkan bahwa Indonesia memiliki jumlah perokok anak-anak dan remaja yang tinggi (WHO, 2024). Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, persentase penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas yang merokok sebesar 28,62% pada 2023, persentase tersebut meningkat 0,36% poin dari tahun lalu yang sebesar 28,26%. Berdasarkan jenis kelaminnya, persentase laki-laki di dalam negeri yang merokok mencapai 56,36%. Sementara, hanya 1,06% perempuan Indonesia yang merokok.

Adapun prevalensi kebiasaan merokok pada remaja usia 13-15 tahun di Kota Pontianak pada tahun 2023 sebesar 933 kasus. Prevalensi tersebut berada di bawah prevalensi nasional sebesar 3,68 persen. Jumlah perokok di Kalimantan Barat pada tahun 2024 yaitu 28,06 % (BPS, 2024). Perilaku merokok merupakan suatu kegiatan menghisap asap rokok dan menghembuskannya keluar untuk menerima kesenangan. Perilaku merokok sebagai suatu norma lantaran menghisap sebatang rokok dipercaya menjadi bentuk kedewasaan seorang atas dorongan sahabat atau dilihat menjadi suatu indikasi pertumbuhan. Hampir semua perokok menyadari bahwa merokok merupakan kebiasaan yang salah (Robert S, 2012: 230).

Kecanduan rokok merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan di Indonesia. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi perokok di Indonesia terus meningkat, dengan dampak yang signifikan terhadap kesehatan individu dan masyarakat. Merokok tidak hanya menyebabkan penyakit serius seperti kanker paru-paru, penyakit

jantung, dan gangguan pernapasan, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas individu. Oleh karena itu, upaya untuk membantu pecandu rokok berhenti menjadi semakin penting dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Kemenkes, 2021). Salah satu upaya untuk menekan angka korban dari keganasan rokok gambar yang tertera di kemasan rokok pada perusahaan rokok yakni supaya tidak menarik lagi, melainkan dituntut agar menuruti aturan pemerintah, memberi peringatan berbentuk gambar-gambar dari korban keganasan rokok di bungkusnya. Ini dilakukan dalam upaya menurunkan angka perokok kemudian diharapkan juga bisa memberikan efek jera bagi para perokok. Namun, yang paling penting adalah ingin meningkatkan kesadaran perokok tersebut untuk berhenti merokok sebab kalau tidak kuat motivasi untuk berhenti merokok dari pelakunya sendiri diberikan penyuluhan atau terapi berbagai macam cara tetap susah untuk berhenti dan kembali merokok lagi (Dian, 2019: 114).

Ada para perokok yang memiliki niat untuk berhenti dalam merokok namun, hanya saja ia tidak tahu bagaimana caranya serta merasa kekurangan motivasi yang kuat di dalam dirinya akan berhenti dari merokok itu. Ada beberapa teknik atau pendekatan yang bisa digunakan dalam membantu mengatasi kecanduan merokok ini seperti, pada kajian-kajian terdahulu melalui pendekatan nilai-nilai terapi behavior, terapi dzikir ataupun dengan metode SEFT (*spiritual emotional freedom technique*). Maka pada hal ini yang dilakukan oleh Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak dalam upaya menangani pecandu rokok dengan menggunakan metode Terapi Gurah, yakni metode pengobatan tradisional yang menggunakan ramuan cairan, yang ditetes melalui hidung dengan tujuan untuk mengeluarkan lendir.

Sejarah kesehatan dalam Islam awalnya adalah berasal dari praktik yang dilakukan oleh Nabi SAW yang saat ini dikenal sebagai *thibbun nabawi* (metode pengobatan Nabi SAW). Praktiknya dapat dilihat dari beberapa hadis tentang ajaran untuk menjaga kesehatan dari berbagai penyakit yang dapat mengganggu kesehatan serta tata cara pengobatan dari berbagai penyakit. Salah satu hadis yang membahas metode pengobatan Nabi SAW adalah sebagaimana yang terdapat dalam riwayat Imam at-Tirmidhi:

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Madduwaih, berkata: telah menceritakan kepada kami Abdurahman bin Hammad asy Syu’aitsi, berkata: telah menceritakan kepada kami Abbad bin Mandhur, dari Ikrimah, dari Ibnu Abbas, ia berkata Rasulullah SAW bersabda: “Sebaik-baik obat yang kalian gunakan adalah al-sa’ut (gurah), laduud (obat yang ditetaskan disisi mulut orang sakit), al-hijamah (bekam), dan al-masyiy (obat untuk mengosongkan isi perut)”. Maka tatkala Nabi SAW sakit para sahabat memberinya laduud. setelah mereka selesai beliau bersabda: “Berilah mereka laduud. “lantas mereka memakai laduud selain Abbas.” (HR. Tirmidzi).

Dijelaskan dalam hadis Nabi SAW di atas bahwa sebaik-baik obat adalah guroh (metode pengobatan dengan memasukkan obat lewat hidung), laduud (obat yang ditetaskan disisi mulut orang sakit), bekam dan al-masyiy (obat untuk mengosongkan isi perut). Dan salah satu cara pengobatan yang disebutkan Nabi SAW adalah guroh, yaitu metode pengobatan tradisional yang menggunakan ramuan cairan, yang ditetes melalui hidung dengan tujuan untuk mengeluarkan lendir. Bahan utama dalam pengobatan guroh adalah tanaman srigunggu atau senggugu. Tanaman berbunga yang bernama latin *Clerodendrum serratum* ini memang dikenal sebagai tanaman obat yang dilaporkan mampu dalam mengobati rasa sakit, peradangan, rematik, gangguan pernapasan, dan demam. Ramuan tersebut ditetes ke hidung pasien oleh praktisi guroh. Kemudian pasien juga harus diposisikan tidur tengkurap, tujuannya agar lendir yang dihasilkan dari mulut dan hidung mudah keluar.

Salah satu efek positif dari terapi guroh adalah membersihkan saluran pernapasan dari akumulasi zat berbahaya akibat merokok. Dengan mengeluarkan lendir dan racun, terapi ini dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan pernapasan secara umum. Bagi pecandu rokok, saluran pernapasan sering kali terpapar zat berbahaya yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Terapi guroh dapat membantu mengurangi gejala seperti batuk kronis dan sesak napas yang sering dialami oleh perokok (Hidayati, 2018). Dengan mengurangi gejala seperti batuk kronis dan sesak napas, terapi ini dapat memberikan rasa lega bagi pecandu rokok yang berusaha berhenti. Ketika dikombinasikan dengan

layanan bimbingan konseling Islam, terapi guruh dapat menawarkan pendekatan yang lebih mendalam dalam membantu pecandu rokok. Konseling dapat memberikan motivasi, penguatan spiritual, dan untuk mengatasi ketergantungan terhadap rokok.

Dengan mengintegrasikan nilai-nilai layanan konseling Islam, individu yang berusaha berhenti merokok dapat menemukan motivasi yang lebih dalam, penguatan spiritual, dan dukungan sosial yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada aspek fisik dari kecanduan, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual dan emosional, menciptakan perubahan yang lebih berkelanjutan. Ada penelitian lain menyebutkan tentang Konseling Islam dengan Terapi Zikir untuk menangani pecandu rokok sudah pernah dilakukan dan hasilnya membuat perokok mampu mengontrol kecanduan rokok itu, serta berhenti untuk tidak merokok lagi. Di sisi lain, layanan bimbingan konseling Islam menawarkan pendekatan yang berbasis pada nilai-nilai spiritual dan moral. Prinsip-prinsip Islam, seperti menjaga kesehatan sebagai amanah, pengelolaan emosi, dan dukungan komunitas, dapat diintegrasikan dalam proses konseling (Rahman, 2021: 89). Pendekatan ini diharapkan dapat membantu individu untuk memperkuat niat, meningkatkan motivasi, dan memberikan dukungan emosional dalam upaya berhenti merokok.

Dari analisa awal peneliti, bahwa pada proses terapi guruh untuk pecandu rokok ini ada kaitannya dengan layanan konseling yang diberikan, sehingga penulis merasa tertarik untuk melihat dan menganalisis apa saja layanan-layanan konseling islam yang diberikan. Hal ini menjadi salah satu layanan terapi yang ada pada Rumah Sehat Pesantren Ashqof dalam membantu mengatasi pecandu rokok melalui terapi guruh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana proses layanan terapi guruh untuk mengatasi pecandu rokok, apa saja nilai-nilai layanan bimbingan dan konseling Islam yang ada pada terapi guruh di Rumah Sehat Pesantren Ashqof, serta ingin melihat sejauh mana peran layanan Bimbingan Konseling Islam pada terapi guruh dalam mengatasi pecandu rokok.

Namun, meskipun terdapat potensi yang besar dari kombinasi terapi guruh dan layanan konseling Islam, penelitian mengenai integrasi kedua metode ini masih

terbatas. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang mendalam mengenai layanan konseling Islam dalam konteks terapi guruh untuk mengatasi pecandu rokok. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana pendekatan spiritual dan tradisional dapat saling melengkapi dalam membantu individu untuk berhenti merokok, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan praktik konseling islam yang lebih efektif. Oleh karena itu peneliti mengangkat judul tesis dari latar belakang tersebut dengan judul **“Layanan Koseling Islam Dalam Mengatasi Pecandu Rokok Pada Program Terapi Gurah”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana layanan konseling Islam pada persiapan pelaksanaan terapi guruh untuk mengatasi pecandu rokok di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak?
2. Bagaimana layanan konseling Islam pada saat proses pelaksanaan terapi guruh untuk mengatasi pecandu rokok di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak?
3. Bagaimana layanan konseling Islam setelah pelaksanaan terapi guruh untuk mengatasi pecandu rokok di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak?
4. Bagaimana konseptual model layanan konseling Islam dalam mengatasi pecandu rokok pada program terapi guruh di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengevaluasi layanan konseling Islam pada persiapan pelaksanaan terapi guruh untuk mengatasi pecandu rokok di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak.
2. Untuk mengevaluasi layanan konseling Islam saat proses pelaksanaan terapi guruh dalam mengatasi pecandu rokok di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak.
3. Untuk mengevaluasi layanan konseling Islam setelah pelaksanaan terapi guruh terhadap pecandu rokok di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak.

4. Untuk membentuk konsep model layanan konseling Islam dalam mengatasi pecandu rokok pada program terapi guruh di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber tambahan pengembangan keilmuan dakwah, juga bagi ilmu-ilmu lain seperti khususnya, Bimbingan Konseling Islam, Psikologi Islam, Psikologi Dakwah, Psikoterapi Islam, dsb.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti tentu dapat dijadikan sebagai pengalaman dan sumber pengetahuan yang baru.
- b. Bagi lembaga yang terkait dapat dijadikan sumber informasi serta saran yang membangun bagi Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak.

E. Batasan Masalah dan Definisi Operasional

1. Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada layanan konseling islam pada terapi guruh terhadap pecandu rokok yang dilakukan di Rumah Sehat Ashqof Pontianak. Agar penelitian ini terarah, peneliti membatasi ruang lingkup kajian yang dikaji. Penelitian berfokus pada bagaimana proses layanan konseling islam yang diberikan pada saat terapi guruh yang dilaksanakan oleh terapis kepada pecandu rokok yang ada di Rumah Sehat Ashqof Pontianak. Peneliti memotret bagaimana proses pemberian terapi guruh berlangsung yang dilakukan oleh terapis, sehingga dari proses terapi guruh itu peneliti mencoba melihat apa saja layanan konseling islam yang diberikan oleh terapis kepada pecandu rokok di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak. Baik dari saat sebelum terapi, saat pelaksanaan, dan setelah terapi guruh diberikan.

2. Definisi Operasional

Layanan konseling Islam adalah proses bantuan yang diberikan secara sistematis kepada individu (dalam hal ini pecandu rokok), dengan pendekatan nilai-nilai Islam, ayat Al-Qur'an, hadis, serta prinsip-prinsip keislaman lainnya. Layanan ini bertujuan untuk membantu individu memahami dirinya, menyadari bahaya

merokok menurut ajaran Islam, dan membentuk perilaku yang lebih sehat serta sesuai dengan ajaran agama. Terapi guruh dalam konteks ini adalah metode pengobatan tradisional yang digunakan di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak dengan cara mengeluarkan lendir atau racun dari tubuh melalui saluran pernapasan. Dalam konteks penelitian ini, guruh digunakan sebagai bentuk terapi fisik yang mendukung proses berhenti merokok dengan membersihkan saluran pernapasan dari racun akibat asap rokok. Proses ini dilaksanakan oleh terapis yang berkompeten dan berlandaskan nilai-nilai islami. Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak adalah lembaga yang berbasis pesantren yang menyediakan layanan kesehatan alternatif dan spiritual. Lembaga ini memberikan layanan pengobatan islami, termasuk terapi guruh untuk membantu mengatasi para pecandu rokok.

F. Kerangka Pemikiran

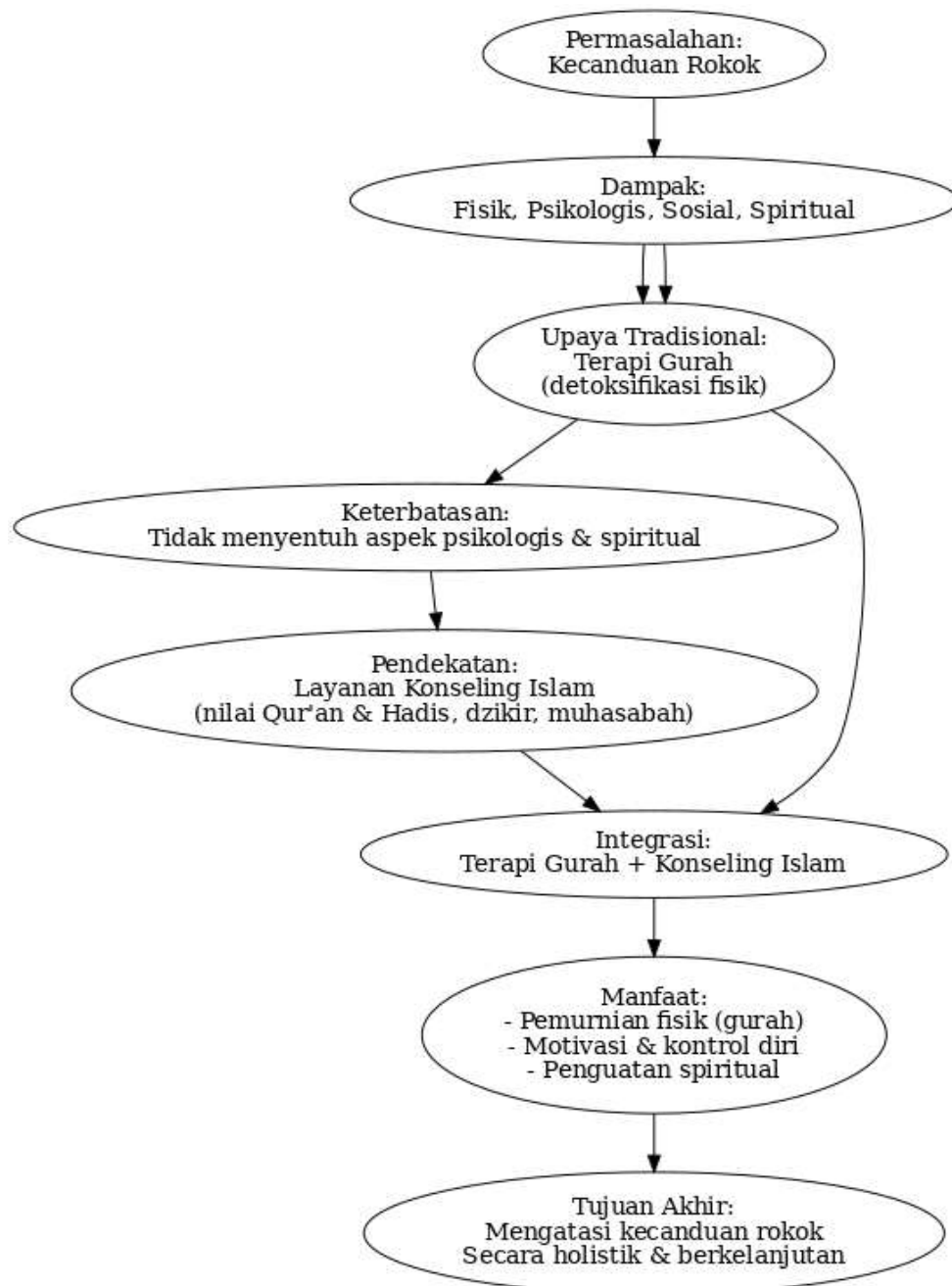
Masalah kecanduan rokok merupakan persoalan kompleks yang melibatkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Rokok bukan hanya mengganggu kesehatan tubuh, tetapi juga dapat melemahkan komitmen spiritual seseorang, khususnya bagi umat Islam yang diwajibkan menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan. Upaya mengatasi kecanduan rokok memerlukan pendekatan yang menyeluruh, termasuk integrasi antara pengobatan fisik dan pendekatan psikospiritual. Salah satu metode yang digunakan dalam konteks Islam adalah layanan bimbingan dan konseling Islam, yang memberikan pendampingan rohani dan pembinaan akhlak berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis. Oleh karena itu, penanganan kecanduan rokok memerlukan pendekatan yang komprehensif, yakni tidak hanya secara medis, tetapi juga menyentuh aspek kejiwaan dan keagamaan.

Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak sebagai lembaga berbasis pesantren mengintegrasikan terapi guruh sebagai salah satu metode dalam penyembuhan pecandu rokok. Metode pengobatan tradisional yang menggunakan ramuan herbal untuk membersihkan saluran pernapasan dari racun dan lendir akibat kebiasaan merokok. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan mengatasi kecanduan secara fisik, tetapi juga mendorong proses penyembuhan secara spiritual dan emosional.

Sementara terapi guruh menjadi alat bantu untuk mendetoksifikasi tubuh dari efek negatif rokok. Kombinasi kedua metode ini diharapkan dapat menghasilkan perubahan perilaku dan kesadaran yang lebih mendalam terhadap bahaya merokok, serta membantu individu menghentikan kebiasaan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana sinergi antara layanan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi guruh diterapkan dalam upaya mengatasi pecandu rokok, serta efektivitasnya dalam mendukung proses pemulihan. Dapat tergambarkan dengan gambar kerangka dibawah ini bagaimana hubungan atau keterkaitan antara terapi Guruh dan layanan Konseling Islam.



Kerangka Pemikiran



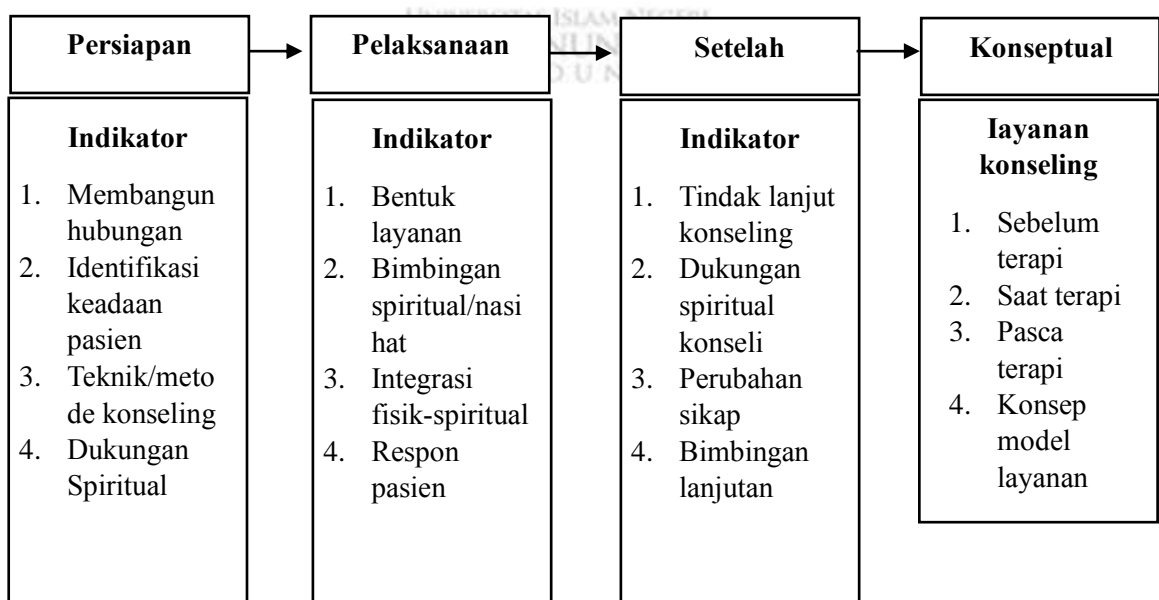
Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran

Oleh karena itu, untuk melihat bagaimana proses layanan konseling Islam dalam mengatasi pecandu rokok pada program terapi gurah di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak, maka peneliti menggunakan teori evaluasi program. Yakni proses yang sistematis dan berkesinambungan untuk mengumpulkan, menjelaskan, menafsirkan, menyajikan informasi, dan digunakan sebagai dasar

pengambilan keputusan, pengembangan strategi dan pengembangan program lebih lanjut (Divayana, 2017: 15).

Dengan menggunakan *Model Stake's Countenance Evaluation*, karena evaluasi ini berpusat pada program. Menurut Stake, evaluasi disebut responsive apabila memenuhi tiga kriteria yaitu (1) lebih berorientasi langsung pada aktivitas program dari pada tujuan program, (2) merespon kepada persyaratan kebutuhan informasi dari audiens, (3) perspektif nilai-nilai yang berbeda dari orang-orang yang dilayani dilaporkan dalam kesuksesan dan kegagalan program. Karakteristik dari evaluasi model Stake adalah 3 tingkatan pada masing-masing aspek yaitu keadaan awal (*antecedent*) atau yang disebut dengan Input, proses (*transaction*) dan hasil (*outcomes*). Model *Stake Countenance* menekankan kepada evaluator agar membuat keputusan/penilaian tentang program yang sedang dievaluasi secara benar, akurat dan lengkap.

Dengan demikian, kerangka berpikir dalam penelitian ini bertitik tolak dari teori evaluasi program model *Stake's Countenance Evaluation* yakni melalui 3 tahap. Bagaimana sebelum pelaksanaan terapi, saat proses pelaksanaan terapi, dan pasca pelaksanaan terapi harus dilaksanakan di Rumah Sehat Pesantren Ashqof Pontianak. Sehingga peneliti dapat melihat dan menilai proses layanan konseling itu terjadi dan ada pada setiap sesi terapi harus yang diberikan.



Gambar 1. 2 Skema Rumusan Masalah