

Pengabaian isu kesihatan mental di Malaysia boleh menyebabkan kerugian produktiviti hingga RM34 bilion menjelang 2030

Kuala Lumpur, 18 Mei 2026 – Masalah kesihatan mental membawa kepada risiko ekonomi yang besar namun sering dipandang rendah. Impaknya telah dirasai jauh lebih awal sebelum ia kelihatan dalam sistem kesihatan atau perbelanjaan awam. Di beberapa negara, dianggarkan sekitar satu daripada tiga orang dewasa dalam usia bekerja akan mengalami masalah kesihatan mental menjelang 2030, dengan impak keseluruhan terhadap produktiviti hampir mencecah lima peratus daripada Keluaran Dalam Negara Kasar (KDNK).

The Value of Mental Health oleh Zurich Insurance Group (Zurich) menunjukkan bahawa kos terbesar berkaitan penyakit mental berlaku di luar sistem perlindungan formal. Di enam negara yang dikaji iaitu Australia, Chile, Jerman, Malaysia, Emiriah Arab Bersatu (UAE) dan United Kingdom (UK), beban ini lazimnya ditanggung oleh individu, keluarga serta majikan melalui kehilangan kesejahteraan hidup dan produktiviti yang jauh melebihi perbelanjaan kesihatan mental negara. Situasi ini turut ketara di peringkat tempatan, apabila lebih daripada empat juta rakyat Malaysia dijangka mengalami masalah kesihatan mental menjelang 2030, dengan kerugian produktiviti diunjurkan mencecah RM34 bilion, bersamaan 1.4% daripada KDNK.

“Apabila cabaran kesihatan mental semakin memberi kesan kepada ekonomi secara menyeluruh, adalah penting bagi syarikat memainkan peranan dalam membina sistem perlindungan yang kukuh. Berdasarkan pengalaman kami, kira-kira satu pertiga daripada kakitangan yang bekerja di syarikat pelanggan kami yang menerima bantuan awal melalui perkhidmatan pemulihan Zurich dapat kekal bekerja, berbanding meninggalkan pekerjaan mereka sepenuhnya. Oleh itu, pihak majikan perlu bertindak lebih awal bagi mengelakkan tekanan awal daripada berkembang menjadi masalah jangka panjang yang membawa kepada pengunduran daripada kerja dan kehidupan sosial,” kata **Alison Martin, Ketua Pegawai Eksekutif Hayat, Kesihatan dan Penedaran Bank**

“Di Malaysia, penyakit mental masih sering ditangani secara senyap. Ramai hanya mendapatkan bantuan apabila keadaan menjadi terlalu sukar untuk diabaikan. Intervensi awal memberikan perbezaan yang besar terutamanya dalam membantu individu kekal terlibat dengan pekerjaan, keluarga dan kehidupan harian,” kata **Lee Han Boon, Ketua Pegawai Pengurusan Penawaran (Segmen Hayat) Zurich Malaysia**.

Beban yang dirasai terlebih dahulu oleh individu dan keluarga

Di negara-negara yang dikaji, individu yang hidup dengan masalah kesihatan mental dijangka kehilangan antara 60 hingga 67 hari kehidupan sihat setiap tahun. Pada peringkat nasional, ini bersamaan dengan 0.3 hingga 2.9 juta tahun kehidupan sihat yang hilang setiap tahun bagi setiap negara, iaitu sekitar 7% hingga 14% daripada keseluruhan kehilangan kesejahteraan hidup bagi semua punca. Beban ini setanding dengan keseluruhan kes kanser (sekitar 6% hingga 19%) di kebanyakan negara. Di Malaysia, individu yang mengalami masalah kesihatan mental dianggarkan kehilangan purata 62.5 hari kehidupan sihat setiap tahun menjelang 2030, manakala kesan keseluruhan terhadap kesejahteraan hidup diunjurkan hampir mencecah RM109 bilion.

Apabila sistem rasmi sukar memberikan respons awal, tanggungjawab penjagaan semakin beralih kepada keluarga dan komuniti. Bergantung kepada negara, beban ini boleh mencecah hingga 1,275 jam penjagaan tidak formal setiap tahun. Perkara ini merupakan satu beban yang

besar tetapi sering tidak kelihatan dan jarang direkodkan dalam statistik rasmi. Di Malaysia, situasi ini amat ketara apabila keluarga dan penjaga perlu mengorbankan lebih daripada 123 juta jam penjagaan tanpa bayaran berkaitan kesihatan mental menjelang 2030, bersamaan nilai anggaran sekitar RM3 bilion.

Jurang kadar bekerja yang semakin meningkat

Kesan ekonomi terbesar bukan berpunca daripada cuti sakit jangka pendek, tetapi daripada jurang kadar bekerja yang semakin meningkat – iaitu perbezaan kadar bekerja antara individu yang mengalami masalah kesihatan mental dan mereka yang tidak mengalaminya. Di kebanyakan negara, individu dengan masalah kesihatan mental mempunyai kebarangkalian lebih rendah untuk bekerja kerana mereka sering berhenti kerja, menghadapi kesukaran untuk kembali bekerja, atau langsung tidak memasuki pasaran pekerjaan.

Jurang ini lebih ketara apabila masalah kesihatan mental berlaku lebih awal dalam kehidupan. Di beberapa negara, keadaan ini dikenal pasti sebelum atau ketika memasuki pasaran kerja, sekali gus meningkatkan risiko yang boleh menjejaskan pekerjaan pertama, pembentukan kemahiran dan penglibatan jangka panjang dalam tenaga kerja. Di sesetengah negara, jurang ini mencecah hingga 29%. Manakala di Malaysia, individu dengan masalah kesihatan mental dianggarkan 18% kurang cenderung untuk bekerja berbanding mereka yang tidak mengalaminya, dengan kadar yang bekerja masing-masing sebanyak 56% berbanding 74%.

Seiring dengan perkembangan automasi dan kecerdasan buatan (AI) yang mengubah laluan kerjaya dengan mengurangkan tugas-tugas rutin dan meningkatkan keperluan kemahiran, tekanan ini dijangka semakin meningkat. Justeru, bantuan awal, laluan kerjaya yang fleksibel serta daya tahan ketika peralihan kerjaya menjadi semakin penting bagi mengelakkan tekanan sementara bertukar menjadi pengunduran jangka panjang daripada pasaran kerja. Cabaran ini amat relevan di Malaysia, yang mana pengunduran daripada pasaran kerja menyumbang kepada 95% daripada keseluruhan kerugian produktiviti berkaitan masalah kesihatan mental.

Kepentingan tindakan awal

Di seluruh pasaran kerja, pola yang jelas dapat dilihat: kesedaran semakin meningkat, namun bantuan sering diberikan terlalu lewat, lazimnya selepas tekanan mula menjejaskan fungsi harian, menyebabkan ketidakhadiran atau pengunduran daripada kerja. Pada ketika itu, kos bukan sahaja ditanggung oleh sistem kesihatan, malah turut melibatkan individu, keluarga dan majikan.

Laporan ini menekankan kepentingan tindakan awal. Antaranya termasuk akses lebih pantas dan proses saringan yang lebih baik, laluan praktikal untuk kekal bekerja serta kembali bekerja, dan pengurangan beban tersembunyi yang dipindahkan kepada keluarga serta tempat kerja apabila sokongan formal gagal diberikan. Di Malaysia, keperluan ini semakin mendesak memandangkan empat daripada lima individu yang mengalami gangguan mental mungkin tidak mendapatkan rawatan profesional, manakala 42% kos rawatan ditanggung sendiri oleh individu.

Di semua negara dan model yang dikaji, mesej yang diperoleh adalah konsisten iaitu tindakan awal mampu mengelakkan tekanan jangka pendek bertukar menjadi pengunduran jangka panjang, di samping melindungi kesejahteraan hidup, penyertaan dan daya tahan individu. Hal ini amat penting dalam konteks di Malaysia, apabila bantuan hanya sering dicari setelah simptom menjadi lebih serius, sekali gus menambah beban terhadap isi rumah, tempat kerja dan ekonomi secara keseluruhan.

Siaran Media

18 Mei 2026



Rumusan Utama Laporan

- Di negara dengan tahap kesedaran lebih tinggi, kadar masalah kesihatan mental meningkat dengan cepat, sekitar satu daripada tiga orang dewasa bekerja di Australia dan UK dijangka terkesan menjelang 2030. Sebagai perbandingan, lebih daripada 4 juta rakyat Malaysia, atau sekitar 12% populasi, dijangka mengalami masalah kesihatan mental menjelang 2030.
- Individu yang mengalami masalah kesihatan mental kehilangan sekitar dua bulan kehidupan sihat setiap tahun (60 hingga 67 hari), manakala anggaran di Malaysia adalah 62.5 hari setahun.
- Jumlah ini bersamaan dengan 0.3 hingga 2.9 juta tahun kehidupan sihat yang hilang setiap tahun bagi setiap negara, merangkumi sekitar 7% hingga 14% daripada keseluruhan kehilangan kesejahteraan hidup bagi semua sebab. Di Malaysia, masalah kesihatan mental dan perbuatan mencederakan diri dijangka menyumbang kepada hampir RM109 bilion kehilangan kesejahteraan hidup menjelang 2030.
- Jumlah kos kesejahteraan di enam negara yang dikaji hampir mencecah USD1 trilion setahun. (USD24 bilion hingga USD403 bilion bagi setiap negara).
- Di sesetengah negara, kehilangan kesejahteraan hidup adalah hingga 49 kali lebih tinggi daripada perbelanjaan rasmi kesihatan mental. Di Malaysia, perbelanjaan berkaitan kesihatan mental dijangka meningkat kepada hampir RM3 bilion bersamaan 0.1% KDNK, menjelang 2030.
- Kerugian produktiviti boleh mencecah 5% KDNK menjelang 2030, terutamanya disebabkan oleh individu yang keluar daripada tenaga kerja. Di Malaysia, kerugian ini dijangka mencecah RM34 bilion menjelang 2030, bersamaan 1.4% daripada KDNK.
- Keluarga dan individu menanggung sebahagian besar beban, termasuk hingga 43% kos rawatan yang dibiayai sendiri dan hingga 1,275 jam penjagaan tanpa bayaran untuk setahun. Di Malaysia, 42% kos rawatan dibayar sendiri oleh individu, manakala keluarga dan penjaga menghabiskan lebih daripada 123 juta jam penjagaan berkaitan kesihatan mental tanpa bayaran menjelang 2030.

Laporan *The Value of Mental Health* menganalisis data awam bagi menilai kesan semasa dan masa hadapan masalah kesihatan mental di Australia, Chile, Jerman, Malaysia, UAE serta UK, yang mewakili pasaran membangun dan maju. Laporan ini mengukur kesan terhadap individu, produktiviti dan sistem perlindungan hingga tahun 2030, menggunakan metrik seperti tahun kehidupan sihat yang hilang, jurang penyertaan dalam tenaga kerja dan kos pada peringkat sistem.

###

Nota kepada editor:

Mengenai Zurich Insurance Group

Zurich Insurance Group (Zurich) adalah peneraju penyedia insurans global yang menawarkan pelbagai produk yang ditubuhkan lebih daripada 150 tahun yang lalu dan telah berkembang menjadi syarikat yang memberikan perkhidmatan kepada lebih daripada 82 juta pelanggan di lebih daripada 200 negara dan

Siaran Media

18 Mei 2026



wilayah, di samping memberikan pulangan kepada pemegang sahamnya yang merupakan antara yang terbaik dalam industri.

Selaras dengan tujuannya untuk 'membina masa depan yang lebih cerah bersama', Zurich menawarkan pelan perlindungan yang melangkaui insurans tradisional, untuk membantu pelanggan dalam membina daya tahan. Sejak 2020, projek Zurich Forest membantu penghutan semula dan pemulihan biodiversiti di Hutan Atlantik Brazil.

Kumpulan Zurich mempunyai kira-kira 65,000 pekerja dan beribu pejabat di Zurich, Switzerland. Zurich Insurance Group Ltd (ZURN), disenaraikan di SIX Swiss Exchange dan mempunyai program Resit Depositari Amerika (ZURVY) tahap I, yang didagangkan menerusi kaunter OTCQX. Maklumat lanjut boleh diperolehi di www.zurich.com

Mengenai Zurich Malaysia

Zurich Malaysia adalah istilah rujukan kolektif bagi anak-anak syarikat Zurich Insurance Group (Zurich) yang beroperasi di Malaysia: Zurich General Insurance Malaysia Berhad, Zurich Life Insurance Malaysia Berhad, Zurich General Takaful Malaysia Berhad dan Zurich Takaful Malaysia Berhad. Zurich Malaysia menawarkan pelbagai penyelesaian insurans dan takaful yang komprehensif; membantu individu dan juga pemilik perniagaan memahami dan melindungi diri, perniagaan dan juga asset mereka daripada risiko. Zurich Malaysia mempunyai rangkaian cawangan bersepadu di bandar-bandar utama di seluruh negara dan juga agensi dan saluran pengedaran yang berdedikasi di seluruh negara untuk memenuhi keperluan pelanggan. Untuk maklumat lanjut mengenai Zurich Malaysia, layari <http://www.zurich.com.my>.